А. Ф. КРОТ, О. А. СКУГАРЕВСКИЙ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Минск БГМУ 2021

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

А. Ф. Крот, О. А. Скугаревский

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2021

УДК 159.9:61(075.8)
ББК 88.3я73
К83

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве учебно-методического пособия 17.02.2021 г., протокол № 2

Рецензенты: канд. мед. наук, уч. секретарь Республиканского научно-практического центра психического здоровья Ю. М. Каминская; каф. психиатрии и наркологии Белорусской медицинской академии последипломного образования

Крот, А. Ф.

К83 Общая психология : учебно-методическое пособие / А. Ф. Крот, О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2021. – 52 с.

ISBN 978-985-21-0875-1.

Изложены базовые положения общей психологии в разделе нормально протекающих психических процессов.

Предназначено для студентов 2–4-го курсов лечебного, педиатрического, военно-медицинского, медико-профилактического и стоматологического факультетов.

УДК 159.9:61(075.8)
ББК 88.3я73

Учебное издание

Крот Алексей Федорович
Скугаревский Олег Алексеевич

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск О. А. Скугаревский
Редактор Ю. В. Киселёва
Компьютерная вёрстка С. Г. Михейчик

Подписано в печать 02.08.21. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».
Ризография. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 3,1. Тираж 56 экз. Заказ 386.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/187 от 18.02.2014.
Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.

ISBN 978-985-21-0875-1

ВВЕДЕНИЕ

Общая психология в разделах, изучающих психические процессы, является отправной точкой для таких клинических дисциплин, как медицинская психология и психиатрия. Однако эти знания необходимы не только врачам, выбравшим психиатрию как предмет своей дальнейшей профессиональной деятельности. По нашему мнению, вне зависимости от того, какую медицинскую специальность вы выберете, то, с чем вы познакомитесь в рамках дисциплины «Общая психология», останется с вами на всю жизнь, расширяя границ вашей медицинской эрудиции, помогая познавать себя и окружающих вас людей, делая более комфортной не только вашу работу, но и вашу жизнь.

Психиатрия — уникальная отрасль медицинских знаний, стоящая особняком от иных медицинских специальностей и часто рассматриваемая как весьма сложная в освоении. Это связано с собственным тезаурусом, который специфичен и не используется в других медицинских науках, а также с тем, что основным методом диагностики в психиатрии все еще является беседа, что делает диагностический процесс относительно сложным и субъективным. Предметом изучения общей психологии являются психические процессы во всем их многообразии. Эти знания упрощают понимание сути происходящих при психических заболеваниях изменений, формируют фундамент для изучения психиатрии, описывающей «поломки» психических процессов в виде симптомов и симптомокомплексов психических и поведенческих расстройств. Другими словами, общая психология изучает нормальное течение психических процессов, или психическое здоровье, тогда как психиатрия изучает аномалии и расстройства течения психических процессов, то есть психическую патологию. Целью данного учебно-методического пособия является также формирование некоторого психологического словаря для того, чтобы облегчить в дальнейшем изучение психиатрии. Мы рассчитываем на то, что содержание курса станет не просто фундаментом для изучения психиатрии, но расширит ваши представления о психике и вызовет желание самостоятельно исследовать те аспекты психической деятельности, которые не стали предметом рассмотрения в рамках данного курса общей психологии.

Выделение отдельных психических процессов несколько механистично и оправдано только для облегчения процесса обучения. Важно понимать, что психические процессы функционируют не изолированно, но тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены, предопределяют друг друга, формируя единый процесс, который мы обозначаем как психику.

Все психические процессы можно условно разделить на познавательные, посредством которых мы познаем окружающий мир и себя, и центрально-регуляторные, прямого участия в познании не принимающие,

но играющие исключительную роль в управлении познавательными процессами, усиливая или приостанавливая их активность при необходимости и, таким образом, существенно влияя на психическое состояние.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ощущение

Ощущение (лат. sensus) — простейший познавательный психический процесс первичной обработки информации, заключающийся в отражении в сознании отдельных свойств и качеств предметов и явлений внешнего мира, а также внутреннего состояния человека. Обязательным условием формирования ощущения является непосредственное воздействие раздражителя на рецепторный отдел анализатора. Желтый, скрипящий, мягкий, гладкий, холодный, сладкий, ароматный — примеры ощущений, характеризующих отдельные качества предметов или явлений. Ощущения одновременно объективны и субъективны, например синий цвет все мы видим как синий, но вот если речь зайдет об оттенках, то мнения могут расходиться; для кого-то ощущение кислоты аверсивно, кому-то оно нравится.

Физиологический аппарат, при помощи которого формируется ощущение, называется **анализатором**. Анализатор отвечает за получение сенсорной информации только одного вида. С психологической точки зрения анализаторы представляют собой **информационные каналы**, посредством которых человек получает сведения об окружающем мире и о своем внутреннем состоянии. При поступлении информация подвергается ряду последовательных преобразований. Этот процесс можно рассмотреть на примере формирования зрительного ощущения. При воздействии фотона света на светочувствительные пигменты палочек, колбочек и ганглиозных клеток сетчатки глаза происходит преобразование молекул пигментов — фотохимическая реакция, являющая собой *физический процесс* раздражения. Следующий этап — *физиологический процесс* распространения возбуждения по волокну зрительного нерва. Конечный этап — формирование зрительного ощущения в затылочной доле коры больших полушарий — *процесс психический.*

Классификации ощущений

По принадлежности к определенному анализатору (модальности) выделяют пять наиболее значимых видов ощущений, посредством которых мы получаем большую часть информации об окружающем нас мире: зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые, а также ряд

дополнительных видов ощущений: температурные, двигательные, вестибулярные, вибрационные, болевые и органные.

Одной из наиболее популярных является классификация ощущений, предложенная в начале XX в. лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине Чарльзом Скоттом Шеррингтоном, которая учитывает *местонахождение раздражителя и анатомическое расположение рецептора.* Соответственно, все ощущения делятся на три группы в зависимости от того, что они отражают: внешний мир, положение и движение тела в этом внешнем мире или состояние и деятельность внутренних органов.

Первая группа — **экстероцепторы** — рецепторы, деятельность которых направлена на получение информации о внешнем мире. К ним относятся зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, температурные и, отчасти, болевые рецепторы. Выделяют ***дистантные*** (способны получать информацию на расстоянии — зрительные и слуховые ощущения), ***контактные*** (способны получать информацию при непосредственном взаимодействии рецептора и раздражителя — тактильные и вкусовые ощущения) и ***промежуточные*** (обоняние) ***экстероцепторы.***

Вторая группа рецепторов носит название **проприоцепторов** и относится к органам чувств, отражающим *движение тела* и его *положение в пространстве.* Она включает мышечно-суставные, или кинестетические (положение тела в пространстве), вестибулярные (ощущения равновесия и ускорения) и вибрационные рецепторы. Проприоцепторы располагаются в мышцах, связках, сухожилиях и суставах.

Третья группа включает рецепторы, получающие информацию о внутренних процессах, протекающих в организме, и носит название **интероцепторов.** По механизму стимуляции все интероцепторы делятся на: хеморецепторы (кислородное голодание, чувство насыщенности), терморецепторы (постоянство температуры тела), механорецепторы/барорецепторы (переполненный мочевой пузырь, желудок, постоянство АД), осморецепторы (центр жажды) и болевые рецепторы. Ощущения, идущие от внутренних органов, в норме человеком не осознаются, но отражаются в сознании в виде общего состояния, хорошего самочувствия или, напротив, недомогания, которое, зачастую, с трудом поддается описанию.

Синестезии (от греч. synaisthesis — совместное чувство) — особая форма ощущений, которая характеризуется возникновением под влиянием раздражения одного анализатора ощущений, характерных для другого анализатора. Другими словами, происходит интермодальное смещение ощущения, когда, воздействуя на один рецептор, мы получаем отклик с другого, например геометрические фигуры вызывают ощущение определенных запахов; боль, музыка, текст — ощущение цвета и т. п. Наиболее популярной физиологической моделью, объясняющей данный феномен, является **модель кросс-возбуждения:** синестетические ощущения есть результат

распространения возбуждения с участка коры рецепторной системы, активированного действующим раздражителем на участки коры, располагающиеся по соседству. В настоящее время данный феномен рассматривается как относительно редко встречающийся вариант нормы.

Одной из основных характеристик анализатора является его **чувствительность** — способность воспринимать раздражения внешней и внутренней среды, то есть способность ощущать.

Немецкий физик, психолог и философ Густав Теодор Фехнер в 1922 г. предложил концепцию соотношения физического раздражения с психическим ответом на него в виде ощущения — ***концепцию порогов чувствительности.***

Нижний абсолютный *порог чувствительности* — минимальная величина интенсивности действующего на рецептор раздражителя (количественная его характеристика), при которой возникают ощущения. При подпороговой интенсивности действующего на рецептор раздражителя ощущения не формируются.

Верхний абсолютный *порог ощущений* — максимальная величина интенсивности действующего на рецептор раздражителя, при которой ощущение сохраняется. При превышении верхнего абсолютного порога ощущения исчезают, становятся неприятными или возникает боль.

Разностный порог — минимальное различие в интенсивности действующего на рецептор раздражителя, вызывающее изменение ощущения.

Интервал между нижним и верхним порогом ощущений называется *диапазоном чувствительности.*

Чувствительность не является стабильной характеристикой анализатора и может изменяться в достаточно широком диапазоне. Одним из феноменов, описывающих изменение чувствительности, является приспособление — адаптация. **Адаптацией** называется изменение чувствительности анализатора под влиянием действующего раздражителя. Адаптация может сопровождаться повышением чувствительности или ее понижением вплоть до полного исчезновения. Так, быстрый переход из темного помещения в ярко освещенное сопровождается повышением порога чувствительности, чувствительность к раздражителю снижается, и спустя минуту нам уже не нужно щуриться. И, напротив, при переходе из освещенного помещения в темное порог чувствительности снижается, чувствительность к свету возрастает: в течение некоторого времени мы приспосабливаемся к изменившимся условиям, начиная различать контуры предметов. Наиболее быстро адаптация происходит в тактильном, обонятельном анализаторах. Наиболее медленно — в зрительном. При этом чувствительность зрительного анализатора может измениться в самом большом диапазоне — примерно в 210 раз. Эволюционный смысл адаптации заключается в готовности реагировать на изменяющиеся условия среды. По образному выра-

жению американского нейрофизиолога, лауреата Нобелевской премии по физиологии или медицине Дэвида Хьюбела «Прежде всего нас интересует все новое и неизвестное. Никому не нужно, чтобы на протяжении 16 часов в сутки ему напоминали, что у него на ногах ботинки». Именно поэтому практически не возникает адаптации человека к ощущениям, ассоциированным с угрозой для жизни, таким как жажда, боль, температура.

Сенсибилизация/десенсибилизация — изменение порогов чувствительности анализатора под влиянием внешних стимулов при многократных повторных воздействиях раздражителя, формирующееся на протяжении значительного промежутка времени.

Разницей между сенсибилизацией и адаптацией является то, что при адаптации происходят изменения в диапазоне чувствительности, ограниченном верхним и нижним порогами. Сенсибилизация/десенсибилизация — это изменение пороговых значений чувствительности (изменение диапазона чувствительности).

Свойства ощущений

В границах каждой модальности существуют разнообразные, уникальные для данной модальности **качества ощущений.** Так, например, в слуховой модальности представлены такие качества, как высота звука, его тембр («цвет» голоса); в зрительной — цветовой тон и насыщенность; во вкусовой — сладость-соленость-кислота-горечь-жгучесть-крахмальность; в температурной — жар-холод и т. д.

Интенсивность — количественная характеристика ощущения, изменяющаяся в диапазоне порогов чувствительности.

Интенсивность ощущений зависит *от силы действующего раздражителя, от функционального состояния анализатора* (например, один и тот же человек с утра и вечером по-разному будет воспринимать раздражитель одинаковой силы, болезненные процессы в организме также могут изменять восприятие интенсивности раздражителя) и *от индивидуальных особенностей анализатора* человека (люди по-разному воспринимают интенсивность одного и того же раздражителя, например одно и то же количество острого перца у разных людей вызывает отличные по интенсивности ощущения).

Контраст — изменение интенсивности и качества ощущений к одним раздражителям под влиянием других, противоположных раздражителей. Например, фигура серого цвета на черном фоне ощущается светлее, на белом — темнее; после обжигающе-холодного теплое ощущается интенсивнее, чем есть на самом деле.

Длительность — характеризует продолжительность, время существования ощущения. При этом нужно понимать, что далеко не всегда время воздействия раздражителя на сенсорную систему совпадает с вре-

менем появления ощущения. Ощущения различных модальностей имеют различные латентные периоды отклика. Так, для вкусовых ощущений он составляет 50 мс, для тактильных ощущений — 130 мс, для болевых — 370 мс. Так же и исчезновение ощущения не всегда связано во времени с прекращением действия раздражителя, сохраняя некоторую инерцию, последействие.

Пространственная локализация позволяет нам определять раздражитель в пространстве или соотносить его с частью тела.

Восприятие

Восприятие (лат. perceptio) — познавательный психический процесс отражения в сознании человека предметов и явлений в их целостности, формирующийся при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств. То есть восприятие формирует целостный образ предмета или явления. Оно полимодально, является результатом совместной деятельности ряда анализаторов, объединенных в функциональную систему. При этом какой-либо из анализаторов играет ведущую роль в формировании образа. Процесс восприятия, базируясь на ощущениях, все же не является их механической суммой, в нем участвуют память, мышление, внимание, волевые усилия, речь.

Свойства восприятия:

1. *Предметность восприятия* — способность воспринимать не набор отдельных, не связанных друг с другом ощущений, а предмет, отдельное физическое тело.

2. *Константность* — восприятие объектов как относительно неизменных вне зависимости от их освещенности, пространственного расположения по отношению к нам или удаленности, то есть речь идет о независимости воспринимаемого образа от условий среды, в которой он воспринимается. Константны цвет, размеры, форма предметов. Например, белый лист бумаги в темноте при лунном свете и антрацит при ярком солнечном свете отражают одинаковое количество энергии, но воспринимаются как соответственно белое и черное; удаленные объекты — люди, деревья, машины, — воспринимаются нами неизменными и узнаваемыми вне зависимости от расстояния до них; форма телефона остается в сознании неизменно прямоугольной, несмотря на то что наблюдение под разными углами объективно искажает его контуры.

3. *Обобщенность* — восприятие единичного объекта или явления как частного случая чего-то более общего, отнесение любого объекта или явления к некоему классу, что решает задачу борьбы с избыточной информацией. Например, это свойство позволяет человеку свободно воспринимать текст, независимо от шрифта или почерка, которым он написан, понимать речь независимо от тембра голоса говорящего.

Предметность, константность, обобщенность защищают восприятие от искажений, дают относительную независимость от условий восприятия.

4. *Осмысленность* — означает включение в восприятие мышления. Она становится очевидной, когда, глядя на облако, мы видим белогривую лошадку, а в рисунке обоев — очертание фигур или лиц. В хаосе наше восприятие ищет закономерности, даже если их нет. На протяжении столетий в мире большой популярностью пользовалась такая форма бытового оккультизма, как гадание на кофейной гуще. В 1921 г. швейцарский психиатр Герман Роршах разработал проективную психодиагностическую методику, также основанную на осмысленности. Идея и в первом, и во втором случае одна — бессмысленные пятна воспринимаются человеком как нечто содержательное.

5. *Целостность* — любой воспринимаемый образ не является только лишь механической суммой ощущений. Целостность характеризуется мысленной «достройкой» совокупности элементов объекта до его цельного образа, включая ощущения с анализаторов, непосредственно не задействованных в восприятии. Например, когда мы видим розу, мы мысленно воспринимаем не только картинку, но и ее запах, и острые шипы.

6. *Избирательность* — способность к выделению в процессе восприятия субъективно наиболее значимых или более понятных объектов. Это свойство восприятия можно проиллюстрировать на примере методики дихотического прослушивания: через наушники в два уха испытуемого подавались два различных аудиотрека. Испытуемого просили внимательно слушать один из них, после чего он легко повторял услышанные слова и фразы, но из параллельной записи он не мог воспроизвести ничего даже тогда, когда отдельное слово повторялось в этом треке до 35 раз.

7. *Апперцепция* — зависимость воспринимаемого образа от жизненного опыта и особенностей личности воспринимающего. Может быть проиллюстрирована на примере иллюзии двойственных изображений, когда один и тот же рисунок воспринимается разными людьми по-разному.

Принципы организации восприятия:

1. *Близость* — объекты, расположенные «по соседству» в пространстве или времени, вне зависимости от того, похожи они друг на друга или нет, воспринимаются нами как связанные между собой. Например, множество разных деревьев и кустарников, растущих рядом друг с другом, воспринимаются как лес, при этом теряется индивидуальная значимость каждого дерева по отдельности.

2. *Сходство* — сходные или одинаковые по форме, цвету, размеру и т. п. предметы подсознательно объединяются нами, воспринимаются как группа.

3. *Замыкание* — стремление мысленно дорисовать незаконченные изображения и заполнить промежутки. Когда какие-либо части целого отсутствуют, восприятие подсознательно восполняет недостающую информацию в соответствии с имеющимися знаниями.

4. *Непрерывность* — психика стремится связывать воспринимаемые объекты в непрерывную последовательность. Так, мы воспринимаем объекты, расположенные по одной линии, как связанные.

5. *«Общая судьба»* — множество элементов, движущихся с одинаковой скоростью в одном направлении, воспринимаются как один объект. Стая птиц или маршевая колонна солдат воспринимаются нами как единый объект, отдельные элементы которого не имеют значения.

6. *«Фигура-фон»* — в процессе восприятия мы стремимся вычленить объект (фигуру) из его окружения (фона). При этом фигура и фон взаимозаменяемы, что хорошо иллюстрирует работа датского психолога Эдгара Рубина «Визуально воспринимаемые фигуры» (Ваза Рубина). Стимул сам по себе нейтрален, фигурой или фоном делает его наше восприятие.

Все вышеперечисленные принципы не являются только теорией, имеют прикладное значение и активно используются например в маркетинге для максимально эффективной передачи информации.

Память

Ощущения, восприятие, при помощи которых человек познает мир, обычно не исчезают бесследно. Более того, мышлению для работы требуется информация о пережитом ранее, а не только чувственный опыт.

Память — совокупность психических процессов, обеспечивающих запечатление/запоминание/фиксацию (рецепцию), сохранение/удержание (ретенцию) и воспроизведение/узнавание/извлечение (репродукцию) прошлого опыта, а также забывание — удаление избыточной информации. Процесс забывания протекает во времени неравномерно: теряется четкость, уменьшается объем, возникают ошибки при воспроизведении и, наконец, исчезает узнавание. Наибольшие потери происходят сразу же после заучивания.

Кроме того, ряд авторов рассматривают как процесс **локализацию** впечатлений, отнесение их к определенному периоду прошлого.

Вышеназванные процессы работают самостоятельно, но не изолированно. Так, например, только по актуальной способности к воспроизведению можно судить о функции запоминания.

Узнавание — простейшая форма воспроизведения, не отражающая эффективность запоминания. Узнавание создает ошибочную уверенность в том, что человек знает изучаемый материал. Однако при воспроизведении

его возникают затруднения. Например, далеко не всегда мы можем точно воспроизвести только что прочитанный и узнаваемый текст.

Припоминание — процесс сознательного извлечения из памяти каких-либо впечатлений волевым усилием.

Формы памяти

Отдельные авторы выделяют такие формы памяти, как генотипическую (наследственную) и фенотипическую (прижизненную). Генотипическая — гипотетическая совокупность наследственных реакций, генетически детерминированных алгоритмов поведения: инстинктов, рефлексов. Генотипическая память является основой для импринтинга — запечатления. **Импринтинг** — быстро формирующаяся и чрезвычайно устойчивая фиксация в памяти в определенный период жизни образов или действий, определяющих в дальнейшем характерные поведенческие реакции.

С помощью импринтинга животные опознают друг друга и устанавливают связи с себе подобными. Австрийский зоопсихолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине Конрад Лоренц установил, что маленькие утята запоминают первый попавший в их поле зрения крупный движущийся объект, имеющий нечто, напоминающее «клюв», в дальнейшем считают его своей матерью и всюду следуют за ним.

Швейцарский психоаналитик Карл Густав Юнг рассматривал генотипическую память как **коллективное бессознательное** — наследуемый опыт филогенетического развития всего человечества.

Процесс запоминания зависит от наличия целей запомнить или отсутствия таковых, соответственно, память в зависимости от цели подразделяется на *произвольную* или *непроизвольную*.

Непроизвольные запоминание и **воспроизведение** осуществляются без специальных волевых усилий, индуцируется эмоциональной значимостью объекта или явления.

Произвольные запоминание и **воспроизведение** имеют целенаправленный характер, стимулируются произвольным вниманием и волевым усилием, а также включают в себя осмысление содержания запоминаемого материала и использование совокупности логических приемов, к которым можно отнести ***мнемонику*** — образование ассоциативных связей, когда абстрактные понятия привязываются к конкретным образам, что существенно облегчает запоминание и воспроизведение информации. Например, легко запомнить пин-код пластиковой карты как набор цифр дня и месяца рождения.

Механическое запоминание, осуществляемое путем многократных дословных повторений без попыток понять содержание, является малоэффективным.

Классификация памяти по характеру психической активности, предложенная русским философом и психологом Павлом Петровичем Блонским в 1935 г., выделяет следующие виды памяти:

1. *Двигательная (кинестетическая) память* — это запоминание, сохранение и воспроизведение движений. Эта память имеет значение при выработке двигательных (ходьбы, письма, плавания, езды на велосипеде), трудовых навыков, танцевальных, спортивных движений, во всех видах моторного научения. После просмотра чемпионата мира по дзюдо мы не становимся дзюдоистами. Необходимо десятки раз повторить какое-либо движение, прежде чем оно становится привычным и автоматическим — запоминается.

2. В основе *образной памяти* лежат представления: зрительные, вкусовые, обонятельные, осязательные, слуховые. *Представление* — вторичный чувственный образ предмета или явления, которые в настоящее время не действуют на анализатор, но действовали в прошлом. Объекта уже нет, а его отражение в сознании существует. Являясь переходным звеном между воспринимаемым образом и абстрактным мышлением, представления в случае информационной депривации преобладают в сознании в качестве источников информации для операций мышления. Представления всегда формируются в субъективно внутреннем пространстве, никогда не выносятся наружу, не становятся частью объективной реальности. С переходом от восприятия к представлению часть информации исчезает: образ становится менее ярким и насыщенным, теряются отдельные детали, происходит схематизация образа. Если же представление имеет фотографическую четкость и соответствует по своим качествам восприятию, говорят об *эйдетическом* (от греч. eidos — образ) *представлении*.

3. Французским психологом Теодюлем Рибо в начале XX в. была сформулирована концепция *аффективной (эмоциональной) памяти* — воспоминаниях о пережитых чувствах. Т. Рибо выделял ложную аффективную память, при которой к представлению события присоединяется воспоминание о пережитом аффекте, и истинную аффективную память, суть которой заключается в воспроизведении, повторном переживании ранее пережитого эмоционального состояния.

4. *Словесно-логическая память* — это память на формулы, знаки, мысли, стихи, тексты. В ее основе лежит оперирование понятиями, то есть мыслями, выраженными словесно. Это высшая форма памяти, привязанная к языку, и оттого свойственная только человеку.

В зависимости от **продолжительности удержания и сохранения информации** выделяют следующие виды памяти:

1. *Сенсорная* (следовая, ультракратковременная), или непосредственная, *память* обеспечивает сохранение воспринятого образа на протяжении долей секунды.

2. *Кратковременная память* — характеризуется очень кратким (около 20 с) сохранением после однократного непродолжительного восприятия или немедленным воспроизведением после извлечения из долговременной памяти. Это следовой сенсорный отпечаток воспринимаемого образа в сознании. Некоторые авторы выделяют в качестве самостоятельной такой вариант кратковременной памяти как *оперативную память* — это мнемические процессы, обслуживающие текущую деятельность человека, например промежуточные результаты умножения в уме.

3. *Долговременная память* — длительное хранение информации (начиная от 20 с и сохраняя информацию часы, месяцы, годы), как правило, после многократного повторения и воспроизведения.

В 70-е гг. XX в. канадский психолог Эндель Тульвинг выделил следующие ***варианты долговременной памяти:***

1. *Процедурная память* — связана с действиями. Условные рефлексы и двигательные навыки, такие как ходьба, катание на коньках, управление мотоциклом, игра на гитаре, приобретаются путем многократных повторений и в последующем работают неосознаваемо. Если вы когда-либо научились делать это, впоследствии ваше тело будет повторять нужные движения, и это не потребует от вас сознательного контроля. Процедурная память является вариантом имплицитной (скрытой) памяти, которая обеспечивает мышление неосознаваемой информацией.

2. *Декларативная (пропозициональная) память* содержит основные знания об окружающем мире. Это эксплицитная, осознаваемая память. Данный вид памяти в свою очередь подразделяется на семантическую и эпизодическую:

а) семантическая (смысловая) память — содержит общие знания о предметах, событиях и явлениях;

б) эпизодическая память — содержит информацию о личном опыте, о пережитых событиях. Частью эпизодической памяти является автобиографическая — она касается различных событий жизни индивида.

Вариантом декларативной является проспективная память — она обеспечивает точное выполнение действий, которые вы планируете совершить: вынести мусор, сходить в магазин, купить определенный набор товаров.

Так, воспоминания о вашем путешествии на автомобиле отражено в эпизодической автобиографической памяти; знание о том, что такое автомобиль и что такое путешествие — в семантической; умение управлять автомобилем, — в процедурной; планирование следующей поездки — в проспективной.

Нейрофизиологические основы памяти

Память связана с деятельностью огромного количества объединенных в **структурно-функциональные ансамбли нейронов** мозга, расположенных как в коре, так и в подкорковых образованиях. Запоминание любой информации начинается с электрофизиологических процессов в нейронных сетях головного мозга и завершается структурными изменениями в нейронах, сохраняющимися на протяжении часов, дней, месяцев или даже десятков лет.

Американский нейробиолог испанского происхождения Рафаэль Лоренте де Но и советский биолог, академик Александр Сергеевич Батуев в 30-40-е гг. XX в. сформулировали гипотезу о нейронных системах, обеспечивающих через **реверберацию** (постепенное затухание) функционирование оперативной памяти. Нейроны памяти работают на эстафетно-реверберационном принципе передачи информации — отдельные группы нейронов памяти вовлекаются друг за другом, представляя собой своеобразные «нейронные ловушки», в которых возбуждение циркулирует в течение 1,5–2 с.

В 40-х гг. XX в. канадский нейропсихолог Дональд Олдинг Хебб, исследуя физиологические основы памяти, предложил теорию, в соответствии с которой кратковременная память обусловлена многократным повторением возбуждения в замкнутых цепях нейронов без морфологических изменений. В основе долговременной памяти лежат морфологические изменения в межклеточных синаптических контактах (рост количества синаптических соединений и увеличение площади контакта синапсов, количества коллатералей аксонов, увеличение диаметра и усиление активности аксошипикового синапса, образование новых шипиков на дендритах), которые обусловлены повторяющейся активацией замкнутых нейронных цепей. Подобные соединения нейронов получили название «клеточного ансамбля». Любое возбуждение хотя бы одного, относящегося к ансамблю нейрона, приводит в возбуждение всю совокупность нейронов. Уже в 80-х гг. XX в. морфологические изменения в нейронах, сопутствующие процессам памяти, были экспериментально доказаны.

Свойства памяти

Объем памяти — количество информации, которое человек способен удерживать в памяти. Другими словами, это максимальное число несвязанных между собой объектов, которые можно удержать в памяти и повторить или осознать за один раз. Объем относится не к продолжительности сохранения в памяти, но лишь к количеству материала, которое можно удерживать одновременно в сознании.

Скорость запоминания — время, в течение которого человек способен запомнить определенный объем информации.

Скорость воспроизведения — быстрота извлечения нужной информации из памяти.

Прочность — длительность сохранения информации.

Точность — правильность и полнота воспроизведения информации.

Готовность — способность своевременно вспомнить требуемое.

Компоненты памяти

Когнитивный компонент — связь со всеми остальными психическими процессами: вниманием, мышлением, речью.

Эмоциональный компонент — отношение к запоминаемому материалу (информации): позитивное, негативное, индифферентное (безразличное), амбивалентное (двойственное).

Волевой компонент — возможность произвольной регуляции усилий, предпринимаемых для запоминания.

Речь и язык

Слово и речь являются важнейшими содержательными компонентами психики человека. Речь тесно связана с мышлением. Уроженец Могилевской губернии, советский психолог Лев Семенович Выготский отмечал, что «мысль существует в слове и выражается словом». По его же образному выражению: «Облако мышления проливается дождем слов» — речь человека позволяет нам анализировать и описывать его мышление.

Речь — это использование языка в коммуникативных целях. Швейцарский лингвист Фердинанд де Соссюр в 1916 г. писал: «Речь — это процесс выражения мысли средствами языка, реализация языковой потенции». Речь также является формой познания.

Издаваемые животными звуковые сигналы запускают определенные врожденные поведенческие реакции. Скуление или рычание собаки, мяуканье или урчание кошки отражают внутреннее эмоциональное состояние животного; крики испуганных чем-либо птиц отражают актуальную внешнюю угрозу и запускают врожденные защитные механизмы бегства или борьбы. Такие сигналы есть и у человека — например смех, крики боли или непроизвольные восклицания, предупреждающие об опасности. В отличие от звуковой сигнализации животных, содержанием речи может быть не только выражение внутреннего состояния, но и обозначение объективных предметов и явлений. Кроме того, человеческая речь отличается от средств общения животных тем, что позволяет передать информацию о том, чего в наличной ситуации нет. Если уйти от академических определений, то речь — это способ получать и передавать

информацию, размышлять над происходящим с тобой и вокруг тебя и получать удовольствие от разговора.

Функции речи. Важнейшей функцией речи является ***сигнификативная,*** обозначающая. Слово — единица языка, имеет две составляющие: *фонетическую* — внешнюю звуковую и *семантическую* — внутреннюю смысловую, то есть форму и содержание. Слово может обозначать при этом не только единичный предмет, но и категорию, общие связи предметов. Поэтому речь выполняет функцию ***обобщения.*** И, наконец, речь выполняет функцию ***общения.***

Речь делят:

1) ***на внешнюю:*** письменную (чтение и письмо), устную (пассивную, или сенсорную (слушание) и активную, или экспрессивную (говорение)), дактильную (кинетическую) — с помощью определенных жестов, конфигураций пальцев рук и движений губ.

2) ***внутреннюю*** — речь «про себя», которой мы пользуемся при размышлениях, чтении, при подготовке к письму. Она осуществляется беззвучно и в более сжатом виде.

Развитие речи. Сенсорная речь (способность понимать обращенную речь) появляется у ребенка уже во втором полугодии жизни. Экспрессивная речь (способность говорить) — позже, как правило, в конце первого — начале второго года жизни.

Язык и речь понятия не тождественные. **Язык** — это система кодов, символов, знаков, обозначающая объекты, явления и связи между ними. Язык выступает как *материальная оболочка мысли.*

Люди имеют индивидуальный стиль речи, хотя используют один и тот же язык. Речь — это инструмент: если раздать группе людей одинаковые кисти и краски и попросить нарисовать один и тот же предмет, результат будет отличаться, несмотря на то что использовался один и тот же инструмент. Профессор-филолог и ребенок с задержкой психического развития будут говорить на одном языке, но их речь будет разительно отличаться.

Мышление

Мы постоянно находимся в поиске и потреблении информации. Информации, получаемой человеком о мире на чувственном уровне, недостаточно для осуществления практической деятельности. Мы не только получаем информацию, но и перерабатываем ее. Образно говоря, мозг человека является мощнейшим мусороперерабатывающим заводом, отбирающим посредством познавательных процессов из огромного количества малозначащей информации важное и необходимое для жизни. Ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление — это звенья единого акта познания. Весь материал, необходимый для работы, мышление полу-

чает только из одного источника — из чувственного познания. Через ощущения и восприятие мышление непосредственно связано с внешним миром и является его отражением. Чувственные образы — кирпичики, из которых мышление строит всевозможные конструкции. Чувственные образы — это топливо, на котором работает мышление. Эксперименты с сенсорной депривацией приводили к ситуациям, когда на уже непродолжительное, в течение 1–3 дней, отсутствие внешних чувственных стимулов мозг реагировал галлюцинациями и аффективными колебаниями. Таким образом, наличие постоянных внешних раздражителей является обязательным условием нормального функционирования психики.

Мышление — познавательный психический процесс, который, основываясь на чувственных образах и представлениях, отражает в сознании связи и отношения между предметами и явлениями среды. С помощью мышления познается то общее в предметах и явлениях, те связи между ними, которые недоступны непосредственно ощущению и восприятию, то есть посредством мышления в сознании отражаются не только внешние признаки и свойства предметов и явлений, но и их внутренние связи и отношения, которые составляют сущность, закономерности объективной реальности.

В процессе онтогенеза мышление последовательно проходит ряд качественных этапов:

1. ***Допонятийный этап,*** для которого характерно непосредственное и конкретное отражение действительности. На этом этапе формируется наглядно-действенное и наглядно-образное мышление.

Наглядно-действенное, или *практическое, мышление* — способ мышления, для которого характерно решение задач путем непосредственного взаимодействия с конкретными предметами. Формируется с рождения до 3 лет, когда ребенок познает рядом расположенные объекты путем прямого контакта с ними.

Наглядно-образное мышление — в нем основной единицей является образ, осуществляется оперирование представлениями, при этом практических действий с ними не производится. Основой наглядно-образного мышления является воображение. Доминирует от 3-летнего до младшего школьного возраста.

2. ***Понятийный этап.*** На этом этапе формируется *абстрактно-логическое,* или *понятийное мышление,* в котором в качестве основной единицы выступает понятие, характеризуется развитием способности оперировать отвлеченными категориями и понятиями. В отличие от допонятийных способов мышления понятийное мышление всегда осознанное. Формируется с 7–12 лет.

Мышление взрослого человека включает признаки всех вариантов. Например, наглядно-действенное мышление можно увидеть, наблюдая за тем, как взрослый человек собирает игрушку из киндер-сюрприза без

инструкции; наглядно-образное проявляет себя в воображении или оперировании представлениями для решения задач в случае, когда абстрактно-логическое мышление оказывается нерезультативным. В практической деятельности взрослого человека происходит постоянный переход от действенного к образному и логическому мышлению и наоборот. Соотношение способов мышления у взрослого определяется не только возрастными, но и индивидуально-психологическими особенностями.

Мышление как процесс включает в себя операции и формы.

К операциям мышления относятся:

1. ***Анализ*** (от греч. analysis — расчленение) — мысленное разложение целого (предмета, явления, ситуации) на части, выделение отдельных его свойств или сторон. Например, выявление симптомов болезни как элементов текущего соматического статуса пациента; дождь, ветер, молния, гром — часть текущей погодной ситуации.

2. ***Синтез*** — мысленное соединение частей предметов или явлений в единое целое, мысленное соотнесение, сопоставление, установление связи между различными элементами. Например, объединение симптомов болезни в симптомокомплексы — процесс диагностики; гроза — результат установления мысленной взаимосвязи между происходящими природными явлениями.

Анализ и синтез, будучи противоположными по смыслу, взаимодополняют друг друга, являясь основообразующими для всех остальных операций мышления.

3. ***Сравнение*** — мысленное выделение в каких-либо предметах и явлениях общего или различного и соотнесение их на этой основе. Соотнесение с эталоном — частный случай сравнения: например, термометрия, измерение АД, ЧСС, росто-весовые характеристики, лабораторные данные позволяют нам делать диагностические выводы, сравнивая показатели пациента и среднестатистические показатели нормы.

4. ***Обобщение*** — мысленное выделение в предметах и явлениях общего и основанное на этом мысленное объединение их друг с другом в группы по существенным признакам. Пример обобщения по существенному признаку: ручка, карандаш, ластик, линейка, ножницы, скрепки, степлер, точилка — канцелярские принадлежности; стол, стул, тумба, шкаф — мебель; халат, брюки, юбка, куртка — одежда. Под обобщением понимают также переход от единичного к частному, от частного к общему.

Наиболее высокий уровень обобщения — *систематизация*, классификация — мысленное объединение объектов или явлений на основании их совместных отличительных признаков и распределение их по группам и подгруппам в зависимости от их сходства и различия. Так формируются рубрики Международной классификации болезней.

5. ***Конкретизация*** — это мыслительная операция, которая односторонне фиксирует ту или иную сторону предмета вне связи с другими сторонами. Под конкретизацией понимают процесс перехода от общего к единичному.

6. ***Абстрагирование*** (от лат. abstractus — отвлеченый) — представляет собой выделение каких-либо свойств предметов и явлений и рассмотрение их отдельно от носителя, изолированное оперирование ими как самостоятельными конструктами: глядя на перемещение машины, солнца, облака, человека, птицы мы выделяем и осмысливаем скорость как самостоятельную категорию. Мысленно мы уходим от структуры к функции, от физического объекта к размышлениям о его качествах и свойствах, от конкретного пациента к патофизиологии и далее — к диагнозу, лечению и прогнозу, переходим от единичного к общему. Абстрагирование стало краеугольным камнем такого философского течения, как схоластика, которое предполагало возможность познания мира без практики, путем абстрактных размышлений на заданную тему.

К формам наглядно-образного мышления относится ***воображение*** — форма психического отражения, состоящая в создании образов (статика) и манипулировании ими в виде сценариев (динамика) на основе ранее сформированных представлений. Если формирующиеся образы и сценарии слабо соотносятся с объективной реальностью, речь идет о ***фантазировании***.

Формы абстрактно-логического мышления. ***Понятие*** — основной элемент мысли. Понятие есть *мысль, выраженная в слове,* в которой отражаются общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений действительности. Понятие обозначается ***словом***, поэтому мыслить понятиями — это значит мыслить словами (тогда как мыслить образами — значит мыслить представлениями). *Словами мы пользуемся, когда говорим, а понятиями — когда думаем.*

Рассмотрим, например, понятие «Стол». Семантическое наполнение его крайне емкое: это предмет, имеющий ряд общих, существенных, отличительных качеств, позволяющих нам идентифицировать его как стол, а не как стул или табурет: столешницу и опору, размеры, функциональное предназначение (используется для работы или принятия пищи на нем).

Слово — это оболочка, понятие — это содержимое. Существуют *слова-омонимы*, имеющие одинаковые оболочки (одинаково звучащие), но различное содержание (различные значения, выражающие разные понятия). Так, слово «лист» имеет следующие значения: лист бумаги, лист растения. Напротив, *синонимы* — слова, имеющие разные звуковые оболочки, но одинаковое семантическое наполнение: ребенок — дитя; ручка — перо; телефон — трубка и т. п.

Понятия характеризуются разной степенью обобщенности. Например, понятие «машина»: автомобиль, робот, компьютер, стиральная или швейная машина … — все это машины, следовательно, это понятие высокого уровня обобщения, включающее массу категорий, каждая из которых также имеет разные уровни обобщения.

Понятие, выражающее частную сущность по отношению к другому, более общему понятию, называется *гипонимом* (от греч. ὑπό — под + ὄνομα — имя; под именем), то есть оно занимает низшую позицию по отношению к более общему понятию. *Гипероним* (от греч. ὑπερ — над + ὄνομα — имя; над именем) — понятие с более широким значением, выражающее общее, родовое понятие, название класса (множества) предметов (свойств, признаков), то есть занимающее высшую позицию по отношению к частному понятию. Понятие «зверь» является гиперонимом по отношению к слову «собака», а понятие «собака», в свою очередь, — гиперонимом по отношению к понятию «бульдог». И наоборот: понятие «бульдог» — гипоним по отношению к понятию «собака», а «собака» — гипоним по отношению к понятию «зверь».

Оперирование понятиями осуществляется в форме суждений и умозаключений.

Суждение — это утверждение или отрицание каких-либо связей или отношений между предметами или явлениями. По степени обобщенности суждения могут быть общими (воспалительные процессы сопровождаются повышением температуры; лекарственные средства имеют побочные действия; металлы при нагревании расширяются; металлы пропускают электрический ток), частными (некоторые ягоды съедобны; некоторые металлы в нормальных условиях жидкие; некоторые болезни вызываются вирусами), единичными (этот пациент болен гриппом; это лекарство неэффективно).

Ряд взаимосвязанных суждений, направленных на решение какой-либо задачи называется ***рассуждениями.***

Умозаключение (греч. syllogismos — силлогизм) — форма мышления, при которой из двух ранее установленных суждений, называемых *посылами*, получается третье суждение, называемое *выводом*, или следствием. Возьмем два суждения: любой животный белок является аллергеном; всякое молоко содержит животный белок. Из этих суждений вытекает следствие: козье молоко может явиться аллергеном.

Оперирование суждениями возможно в следующих формах:

1. *Индуктивное умозаключение* (от лат. inducere — влечь за собой) — от частного суждения к общему, от низкого уровня обобщения к высокому: серебро — металл; серебро проводит электрический ток, следовательно, металлы проводят электрический ток. Подобные умозаключения таят в себе опасность погрешностей, связанных с неправильно отобранными единич-

ными суждениями. Например: «Петр человек, Петр отжимается три тысячи раз за час. Следовательно, все люди отжимаются три тысячи раз за час». Доказательная медицина и медицинская статистика стремятся свести исследовательские ошибки подобного рода к минимуму.

2. *Дедуктивное умозаключение* (от лат. deductio — сокращение) — от общего суждения к частному, от высокого уровня обобщения к низкому: металлы при нагревании расширяются; серебро, медь, железо — металлы, значит, серебро при нагревании расширяется.

3. *Трансдукция* (от лат. traductio — перемещение) — умозаключение, переходящее от одного частного или единичного суждения к другому частному или единичному суждению, минуя общее, так как в трансдуктивном мышлении *нет обобщения*, то есть посылки и вывод являются суждениями одинаковой степени обобщенности: вывод идет от знания определенной степени обобщенности к новому знанию, но той же степени общности. Трансдуктивным умозаключением является *аналогия.* Аналогия (от греч. analogia — соответствие, подобие) — умозаключение, в котором от сходства предметов по одному признаку делается вывод про возможность их сходства по другим признакам. К примеру: «Петр — мастер спорта по гребле, Петр учится в медицинском университете, средний балл Петра за последнюю сессию 9,0.

Павел — мастер спорта по гребле, Павел учится в медицинском университете, средний балл Павла за последнюю сессию 9,0.

Андрей — мастер спорта по гребле, Андрей учится в медицинском университете, значит, средний балл Андрея за последнюю сессию 9,0».

Аналогия позволяет в некоторых случаях достаточно успешно строить какие-либо предположения, выдвигать научные гипотезы. Однако опираться в познании на аналогию слишком опрометчиво, так как она может быть источником ошибочных выводов. Трансдукция весьма характерна для детского и, в некоторых случаях, для патологического мышления.

Здесь же можно упомянуть о ***софизме*** (от греч. sophisma — хитрая выдумка) — манипулятивном приеме, преднамеренно ошибочном умозаключении, внешне выглядящим правдоподобно, преследующем целью ввести оппонента в заблуждение.

Индивидуальные особенности мышления:

1. *Продуктивность* — мышление как процесс должно формировать какие-то суждения и умозаключения, приводить к новым знаниям.

2. *Целенаправленность* — мышление направлено на достижение какой-либо цели.

3. *Гибкость* — умение быстро находить новые стратегии разрешения проблемных ситуаций, способность использовать нестандартные подходы в решении задач.

4. *Темп* — скорость формирования ассоциаций, протекания операций мышления.

5. *Стройность ассоциативного процесса* — мышление в соответствии с требованиями логики, грамматически корректное. Ассоциация — связь между предметами, событиями или явлениями, закрепленная в памяти.

6. *Широта* — использование в процессе решения задач массива познаний из различных теоретических областей.

7. *Глубина* — способность проникать в суть проблемы, давать самостоятельную детальную оценку событиям и явлениям, учитывая их нюансы и тонкости, вскрывая причины и прогнозируя следствия.

8. *Критичность* — способность к объективной оценке не только высказываний и действий окружающих людей, но и своих собственных умозаключений и поступков.

Как мостик между мышлением и интеллектом можно рассматривать разработанную в 1959 г. американским психологом Джоем Полом Гилфордом модель структуры интеллекта. В соответствии с ней человеку присущи два типа мышления:

1. **Конвергентное мышление** (от лат. convergere — сходиться) — это линейное мышление, которое основывается на пошаговом решении задачи, поиске наиболее рационального, «правильного» ответа. Конвергентное мышление базируется на следовании шаблонным стратегиям, опирается на опыт решения подобных задач в прошлом. Чаще всего именно эта стратегия лежит в основе тестов на IQ. Также она используется в классических педагогических методиках. Вспомните школьную систему образования: задания, которые получают ученики, изначально предполагают наличие единственного правильного ответа. От соответствия данного учеником ответа ожидаемому зависит оценка. Учитываются точность, скорость, аккуратность выполнения, которые и ставятся во главу угла образовательного процесса.

2. **Дивергентное мышление** (от лат. divergere — расходиться) — опирается на неструктурированные, бессистемные, иногда хаотичные размышления, поэтому не может быть оценено стандартными методиками. Это мышление можно назвать «веерообразным», его суть в поиске множества путей решения проблемы, какими бы абсурдными они не казались на начальном этапе. Этот тип мышления работает на поиск необычных, нестандартных идей. Это творческое мышление, не связанное с уровнем знаний и логикой. При дивергентном анализе причин и следствий между ними ищется неочевидная связь, что позволяет увидеть и вскрыть необычные новые закономерности между изучаемыми объектами и явлениями.

Ряд критериев указывает на потенциал дивергентного мышления:

1. Беглость — количество идей, которые человек может сформировать в единицу времени.

2. Оригинальность — способность мыслить нестандартно, выходить за рамки изведанного, не прибегать к использованию клише и стандартных алгоритмов.

3. Чувствительность — умение быстро переключаться с одной идеи на другую, умение находить скрытые противоречия, оценивать даже незначительные на первый взгляд нюансы ситуации.

ЦЕНТРАЛЬНО-РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Воля

Побуждение — это стремление к осуществлению чего-либо, к действию. В зависимости от того, исходит ли оно от самого субъекта или возникает как результат влияния извне, различают внутренние и внешние побуждения. Деятельность человека во многом предопределена побуждениями, которые не всегда осознаются либо осознаются не очень отчетливо, а соответствующие им действия не контролируются сознанием. В этом случае говорят, что действия человека являются *непроизвольными.*

Воля — психический процесс сознательного произвольного управления деятельностью, направленной на преодоление препятствий на пути к достижению цели. *Произвольной* следует считать деятельность, которая осуществляется, исходя из представлений о будущих результатах. Воля связана с сознанием человека, поскольку произвольное управление всегда сознательное и преднамеренное.

Воля проявляется в усилии, но не тождественна активности. Активность свойственна животным. Они также оказывают влияние на окружающий мир, однако не обнаруживают при этом таких намерений.

Русский физиолог Иван Михайлович Сеченов писал о том, что «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это и деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения». Способны ли животные к целенаправленным действиям? Если предпосылкой волевого усилия является разум, и животные в действительности не обнаруживают намерений оказывать влияние на происходящее вокруг, как объяснить поведение медоеда, убегающего из зоопарка, используя для этого различные сложные приспособления; как объяснить поведение обезьяны, выставляющей в столбики ящики для того, чтобы дотянутся до бананов; как объяснить поведение дельфина, спасающего человека?»

Функции воли:

1. *Регулирующая функция* — выражается в произвольной регуляции иных психических процессов для достижения поставленной цели с наименьшими затратами.

2. *Побудительная* (стимулирующая) *функция* — когда в результате волевого усилия повышается уровень активности.

3. *Тормозная функция* — проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Русский педагог Антон Семенович Макаренко писал: «Большая воля — это не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно. Воля — это не просто желание и его удовлетворение, а это и желание и остановка, и желание и отказ».

Способны ли животные регулировать свою активность? Моби Дик, преследующий китобойное судно, или хищники, выжидающие добычу, — определенно. Вероятно, объяснить подобные особенности поведения животных можно, опираясь на представления об инстинктах. **Инстинкты** (от лат. instinctus — побуждение) — непроизвольные врожденные влечения и соответствующая им деятельность, возникающие в ответ на специфические раздражители внешней и внутренней среды организма как приспособительное поведение, то есть врожденный алгоритм действий, базирующийся на влечениях. Существуют влечения врожденные, первичные, формирующие основные инстинкты, и влечения, приобретенные в течение жизни, формирующие инстинкты вторичные. К основным относят *инстинкт самосохранения, ориентировочный, пищевой и половой.* Все остальные являются производными от основных.

Волевые действия различаются по своей сложности. В том случае, когда желание непосредственно переходит в действие (увидел — захотел — схватил), говорят о *простом волевом акте.*

Если между возникшей потребностью и действием вклиниваются дополнительные операции, говорят о *сложном волевом акте.*

Волевой процесс проходит ряд стадий. Выделяют следующие стадии:

1) возникновение потребности, влечения и желания;
2) обсуждение, борьба мотивов, формирование цели;
3) принятие решения и планирование действий;
4) исполнение: действие или отказ от действия.

Остановимся подробнее на каждой из стадий.

На первом этапе *потребность* (внутреннее состояние недостаточности чего-либо на физиологическом, психологическом, социальном уровне) отражается в сознании в виде смутного *влечения* (первичное, еще не осознанное эмоциональное проявление потребности человека), объект которого не осознан. По мере нарастания потребности ее объект осознается, влечение превращается в *желание*. Таким образом, осознанные влечения

— это желания. Желание побуждает к действию. «Опредмеченная потребность» есть мотив. Таким образом, мотив и желание выступают как синонимичные понятия.

Для второго этапа характерно *обсуждение* — взвешивание всех «за» и «против», а также *борьба мотивов*, которая возникает при наличии противоречивых желаний, одно из которых будет удовлетворено в ущерб другому. На этом этапе сталкиваются несовместимые мотивы, между которыми предстоит сделать выбор. В борьбе мотивов формулируется цель деятельности, то есть мы определяемся с тем, чего именно хотим больше.

Следующий этап — *принятие решения* о намерении действовать либо об отказе от действия. Принятие решения снимает напряжение, сопровождающее борьбу мотивов, при этом человек испытывает облегчение. Далее — *планирование действий* по достижению поставленной цели, в результате которого определяются пути и средства достижения.

Волевой акт завершается *действием.*

Достижение цели может быть сопряжено с преодолением препятствий внешнего (предметы, люди, среда, время, пространство) и внутреннего (усталость, болезнь, недостаток знаний и т. п.) характера. Внешние и внутренние препятствия порождают напряжение, которое разрешается либо поддержанием волевого усилия и движением к цели, либо отказом от действий. Любое действие выполняется успешно, если становится привычным.

Эмоции

Эмоции (от лат. emovere — возбуждать, волновать) — психический процесс, выражающий субъективное оценочное переживание значимости для человека объектов и явлений окружающего мира, других людей и самого себя. Эмоции выражают *состояние субъекта* (внутренняя составляющая) и его *отношение к объекту* (внешняя составляющая). Эмоции не являются познавательным процессом, так как не отражают свойства и характеристики внешней среды, однако в них находит отражение субъективная значимость для человека объектов и событий, происходящих вокруг.

Эмоции как психический процесс, включают в себя три основных компонента:

1. *Психологический* — собственно осмысленное эмоциональное переживание. Когда мы говорим: «радость», «горе», «страх» и т. п. — все понимают значение этих слов. Переживание есть проявление субъективного отношения человека к какому-либо внешнему или внутреннему событию его жизни, выражающее характер (полезность, необходимость, опасность и т. д.) и степень его значимости для субъекта.

2. *Физиологический* — психическая составляющая посредством активации вегетативной нервной и эндокринной системы запускает каскад

физиологических реакций. Например, в ситуации неопределенности тревога порождает увеличение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение давления, повышение вязкости крови и увеличение содержания в ней глюкозы, централизацию кровообращения, что предотвращает потенциальную кровопотерю, увеличивает выносливость, скорость и силу. По сути, речь идет об эволюционно сформированной способности организма практически мгновенно подготавливать организм к внезапно изменяющимся условиям существования — посредством изменения эмоционального фона организм готовится к бегству или борьбе.

На аппаратной регистрации физиологических изменений, сопровождающих эмоции, основан принцип действия полиграфа. При этом «детектор лжи» регистрирует не правду или ложь, а физиологические изменения, отражающие эмоциональную значимость вопроса.

3. *Поведенческий компонент* включает в себя экспрессию (мимика, жесты) и действия (бегство/борьба, укуси/убеги). Интересен тот факт, что мимические реакции являются врожденными и универсально понятными для человека вне зависимости от того, в какой культурной и этнической среде он рос, а вот жесты в большей степени являются приобретенными в процессе индивидуального развития и сильно завязаны на особенности макросоциальной группы, в которой воспитывался индивид.

Первые два компонента эмоций — внутренние их проявления. Выход вовне и сброс чрезмерной эмоциональной энергии осуществляется благодаря поведенческому компоненту.

Резюмируя вышеизложенное — эмоции являются одним из важнейших способов регуляции психической деятельности и поведения.

Эмоциональные процессы представлены в психике человека в виде четырех основных феноменов:

1. *Эмоциональные реакции* — эмоциональный отклик на значимое событие, непосредственное переживание. Связаны с текущей ситуацией, кратковременны и быстрообратимы (например, испуг в ответ на резкий звук, радость при мимолетной встрече).

Аффект (от лат. affectus — душевное волнение) — чрезвычайно сильная кратковременная эмоциональная реакция: ярость, отчаяние, восторг. В судебно-психиатрической практике под аффектом понимают чрезвычайную по силе кратковременную отрицательную эмоцию (например, вспышка гнева) с последующим опустошением и чувством вины.

2. *Эмоциональные состояния* — характеризуются большей продолжительностью и относительной устойчивостью. Они формируются в процессе согласования потребностей человека с его возможностями в каждый конкретный момент времени. *Настроение* — длительное, достаточно стабильное эмоциональное состояние. Оно претерпевает более или менее

заметные колебания как в количественном, так и в качественном отношении в течение дня.

3. *Чувство* — стабильное эмоциональное отношение человека к чему-либо, кому-либо, формирующееся как результат осознания особой значимости для индивида того или иного объекта, субъекта или явления. *Страсть* — сильное и продолжительное чувство, определяющееся особой значимостью объекта или субъекта для человека, захватывающее его, овладевающее им, мобилизующее его на достижение цели.

Чувства, в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, подразделяются на следующие:

а) интеллектуальные чувства — переживания, возникающие в процессе интеллектуальной деятельности, такие, например, как сомнение, удовлетворение или разочарование от проделанной работы;

б) эстетические чувства — возникают при создании или восприятии прекрасного и представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве (например, любовь к музыке, поэзии, прозе, восхищение живописью);

в) нравственные чувства — эмоциональное отношение человека к поведению людей и к своему собственному поведению. При этом происходит сравнение поведения с условными нормами, выработанными данным обществом (например, чувство долга, гуманность, любовь к Родине, дружба, сочувствие).

4. *Индивидуальные особенности эмоционального реагирования* — устойчивые индивидуальные характеристики эмоционального реагирования человека, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными. К ним относятся:

а) *эмоциональная лабильность* — изменчивость эмоций и настроения, под воздействием внешних, зачастую незначительных причин. Эмоции колеблются в очень широком диапазоне;

б) *эмоциональная монотонность* — характеризуется однообразием, неподвижностью эмоциональных реакций;

в) *эмоциональная холодность* — отсутствие эмоционального отклика на значимые события;

г) *эмоциональная вязкость* — фиксация аффекта и внимания на каких-либо индивидуально значимых объектах (личность сосредоточивается на обидах, неудачах, волнующих темах, неспособна переключиться и отрефлексировать их);

д) *эмоциональное огрубление* — неспособность определять уместность и дозировать интенсивность эмоциональных реакций. Проявляется в том, что личность утрачивает сдержанность, деликатность, такт, становится назойливой, расторможенной, хвастливой;

е) *эмоциональная отзывчивость* — проявляется в том, что человек легко, гибко и быстро эмоционально реагирует на воздействия внешней среды;

ж) *эмпатия* — способность сопереживать эмоциональным состояниям другого человека.

Эмоциональные процессы, будучи единым целым, сосуществуют в психике относительно независимо друг от друга. Так, любовь к близкому человеку может сопровождаться раздражением или гневом по отношению к нему.

Классификация эмоций

Исторически неоднократно предпринимались попытки классификации эмоций. В настоящее время многие авторы считают, что создать универсальную классификацию эмоций невозможно. Классификация, ориентированная на решение одних задач, оказывается неэффективной при решении других задач. Тем не менее, существует множество классификаций. Разберем некоторые наиболее популярные.

Одна из первых попыток классифицировать эмоции принадлежит французскому философу Рене Декарту, который в начале XVII в. выделил 6 базовых чувств, полагая, что их сочетание порождает все многообразие человеческих эмоций:

1) радость — печаль;
2) удивление;
3) желание;
4) любовь — ненависть.

Немецкий врач и психолог Вильгельм Максимилиан Вундт в 1874 г. в работе «Принципы физиологической психологии» выделил триаду направления чувств:

1) удовольствие и неудовольствие (полярность);
2) возбуждение и спокойствие (стеничность);
3) напряжение и разрешение (динамика).

Исходя из этой триады, можно охарактеризовать любую эмоцию.

При этом Вунд считал, что число оттенков эмоционального тона ощущений настолько велико (значительно больше 50 000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения.

Американский психолог Кэррол Эллис Изард в 60-х гг. XX в. выделил одиннадцать «фундаментальных» эмоций:

1) удовольствие — неудовольствие;
2) интерес — волнение;
3) радость;
4) удивление;
5) горе — страдание;

6) гнев;
7) отвращение;
8) презрение;
9) страх;
10) стыд;
11) вина.

Из соединения базовых эмоций возникают комплексные эмоциональные состояния. Так, например, тревожность сочетает в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из эмоций может быть представлена в виде целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость, удовлетворение, восторг, ликование, экстаз).

По степени сложности эмоции подразделяются на следующие:

1. *Простые эмоции* — характерны как для животного, так и для человека: удовольствие от пищи, секса и сна, усталость, любопытство, любовь, привязанность, ненависть.

2. *Сложные эмоции* возникают вторично в результате осознания значимости, уникальности, неповторимости, привлекательности предмета или явления: наслаждение от прослушивания музыки, стихов, чтения книги, созерцания картин или рассматривания своей коллекции, от общения, от работы. Сколь бы долго не смотрел кролик на картину или на коллекцию марок — никаких эмоций кроме скуки испытывать он не будет. Так же, как не будет он испытывать любви к Родине, страсти к путешествиям, удовольствия от работы.

По степени организованности эмоции делятся: на *низшие* — связаны с удовлетворением физиологических потребностей; *высшие* — имеющие социальные предпосылки.

Дискретная модель эмоциональной сферы человека предполагает деление эмоций на следующие:

1. *Первичные* — базовые, спонтанные эмоции в ответ на внешние стимулы. Необычный раздражитель вызывает любопытство, непонятный — тревогу, опасный — страх. Такие эмоции есть и у животных, и у ребенка уже с рождения.

2. *Вторичные* — это культурно обусловленные эмоции, возникающие в результате социального научения эмоциональному реагированию. Запускаются они «эмоциональными сценариями» потому, что для их возникновения человек должен усвоить нормы ответственного поведения, а также уметь узнавать ситуации. Так, переживания вины, стыда, гордости формируются у ребенка на втором-третьем году жизни, когда он усвоил то, какое поведение его близкие считают хорошим и правильным, а какое нет, научился узнавать ситуации, в которых он нарушил эти нормы. По своему содержанию вторичные эмоции в разных культурах могут не совпадать.

Характеристики (свойства) эмоций

Эмоции характеризуются **полярностью**, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: веселье — грусть, радость — печаль; счастье — горе и т. д. В сложных человеческих чувствах эти полюсы часто выступают как противоречивое диалектическое единство (любовь к человеку сочетается с тоской и беспокойством за него). Положительные эмоции возникают, если субъект позитивно оценивает возможность удовлетворения потребности и наоборот.

Второй отличительной характеристикой эмоций является **их энергетическая насыщенность.** Фрейд ввел в психологию понятие психической энергии, с которой сопряжены все эмоциональные процессы. В зависимости от энергетической насыщенности различают эмоции *стенические*, характеризующиеся повышением активности (восторг, злость) и *астенические*, сопровождающиеся понижением активности (печаль, истома). Существуют эмоции, носящие черты и возбуждения, и угнетения: такие аффекты должны рассматриваться как *смешанные* (гнев).

Еще одно свойство эмоций — **неотделимость** их от других психических процессов. Эмоции как бы вплетены в ткань психической жизни, они сопровождают практически все психические процессы. В перцептивных процессах они выступают как *эмоциональный тон* ощущений (приятное — неприятное: соленое кому-то нравится, кому-то нет) и восприятия (отвратительная или прекрасная картина или музыка), как интеллектуальные чувства сопровождают мышление (вдохновение, интерес, радость от решения задач и пр.): гнев может стимулировать волевое усилие, интерес — улучшать запоминание, тревога — стимулировать внимание.

Важнейшей характеристикой эмоций является их **интегральность:** в эмоциональном переживании участвуют как психика, так и сома, эмоции моментально охватывают весь организм и придают соматическим переживаниям человека определенную психическую окраску.

Функции эмоций

Эмоции человека тесно связаны как с физиологическими потребностями (голод, жажда), так и с психологическими (потребность в уважении, признании, любви и т. д.). Они могут определять потребности, могут перестраивать поведение человека и его деятельность, направляя их на удовлетворение потребностей — в этом проявляется их **регулирующая функция.** Эмоции выполняют функцию побуждения к деятельности либо подавления побуждения. Так, любопытство «приковывает» внимание и удерживает его на объекте, тревога заставляет избегать потенциально опасных объектов и ситуаций. Благодаря особой энергетической насыщенности эмоции стимулируют либо подавляют течение иных психиче-

ских процессов, что можно проиллюстрировать мобилизацией ресурсов в сложных ситуациях (в условиях экзамена, ответственного выступления, чрезвычайной ситуации и т. п.). Таким образом, эмоции могут влиять на познание, стимулируя его или подавляя (удовольствие от работы будет повышать ее результативность, страх — понижать).

Важнейшей функцией эмоций является **оценочная** — эмоции оценивают значимость объекта, ситуации. Эмоциональная оценка возмещает невозможность полной когнитивной оценки или замещает ее. Очень часто она осуществляется в условиях дефицита времени или информации об объекте или жизненной ситуации. Это приводит к выбору наиболее простого решения, основанного на эмоциях.

Возникновение эмоционального фона восприятия позволяет решать ряд жизненных задач (например, задача выбора спутника жизни — если бы мы решали эту задачу путем анализа всех достоинств и недостатков претендента, мы не решили бы ее никогда), наслаждаться произведениями искусства (если бы мы оценивали произведения искусства исключительно на когнитивном уровне, такого понятия, как шедевр, просто не существовало бы), выживать в условиях незнакомой среды (когда наши поступки определяются эмоциями и интуицией). Буриданов осел между двумя одинаковыми стогами сена непременно умрет от голода, если будет делать рациональный выбор.

Любое взаимодействие между людьми всегда сопровождается эмоциональными проявлениями: мимические, пантомимические движения позволяют человеку передать информацию о своем отношении к другим людям, явлениям, событиям, о своем состоянии. Таким образом, эмоции выполняют **коммуникативную функцию.**

Волевая и эмоциональная регуляции часто рассматриваются как **антагонисты** в случае, если воля подавляет эмоции или, напротив, аффект подавляет волю. Однако эмоции и воля могут выступать в различных соотношениях. Эмоции могут стимулировать деятельность, и тогда волевого усилия не требуется, волевой акт упрощается — то есть воля и эмоции действуют как **синергисты.**

Внимание

Важнейшей особенностью психики является ее избирательность, то есть психика выделяет главное и второстепенное, важное и малозначимое, нужное и ненужное — эти задачи решает мышление с регулирующим участием внимания.

Внимание — направленность и сосредоточенность сознания на значимых для человека объектах, явлениях или деятельности, при которых происходит отчетливое их отражение в сознании. Внимание является *качественной характеристикой* восприятия, памяти, мышления, обеспе-

чивающей избирательный характер психической деятельности, осуществление в ней выбора данного объекта из некоторого поля возможных объектов. Поскольку под вниманием понимается лишь направленность, оно не имеет своего особого содержания и не может рассматриваться в качестве самостоятельного процесса.

Если внимание направлено к собственному мышлению или чувствам, его называют **внутренним вниманием. Внешнее внимание** направлено на объекты внешнего мира и на себя, если мы рассматриваем себя как внешний объект.

Способность произвольно направлять внимание называется **внимательностью.**

Противоположностью внимания является **рассеянность**, то есть состояние, когда человек ни на чем не может сосредоточиться. Часто рассеянностью называют исключительную концентрацию на чем-то одном, когда иные объекты и явления не способны привлечь внимание.

Активное внимание возможно лишь на фоне активного настороженного бодрствования. Отвлекаемость внимания возникает как на фоне расслабленного диффузного бодрствования, так и на фоне чрезмерного бодрствования. Таким образом, основой внимания является достижение определенного функционального состояния мозга.

Непроизвольное внимание — сосредоточенность на объекте или действии без волевого усилия. Непроизвольное внимание привлекается как внешними, так и внутренними факторами.

К числу *внешних факторов* относятся особенности раздражителя, например его интенсивность (громкий звук, яркий свет, резкий запах). Интенсивность может быть не только *абсолютной*, но и *относительной* (более яркий цвет на бледном фоне, шепот соседей на фоне тишины библиотечного зала). Новизна раздражителя, как *абсолютная* (что-то необычное), так и *относительная* (необычное сочетание обычных раздражителей), также является внешним фактором, активирующим непроизвольное внимание.

К числу *внутренних*, или субъективных, *факторов* можно отнести значимость стимула (у кого-то чемпионат мира по боксу вызовет интерес, а кто-то с интересом посмотрит на выступление балетной труппы), соответствие потребностям человека (вода в жаркий день привлечет внимание больше, чем в холодный), а также увлекательность (даже если что-то со старта кажется скучным, в процессе оно может увлечь и стать интересным).

Произвольное, или волевое, **внимание** — сосредоточенность на объекте или действии со специально поставленной целью с помощью волевого усилия. Произвольное внимание зависит не от внешних факторов, не от особенностей объектов, а от поставленной цели, задачи.

Послепроизвольное внимание — наступает вслед за произвольным, когда человек «врабатывается» и его сосредоточенность уже не требует специального волевого усилия, а поддерживается увлеченностью и интересом. Послепроизвольное внимание рассматривают как высшую форму внимания, с ним связывают наиболее продуктивную и плодотворную деятельность.

С физиологической точки зрения, внимание есть возбуждение одних центров коры головного мозга и торможение других. Физиологической основой внимания является активация ретикулярной формации. Нейроны внимания реагируют в случае появления незнакомого или необычного раздражителя ориентировочной реакцией («что такое?»), выполняя адаптивную функцию, позволяя быстро приспосабливаться к изменившейся ситуации. При повторении раздражителей возникает привыкание и ориентировочная реакция угасает.

Свойства внимания. Под ***устойчивостью внимания*** понимают удержание требуемой интенсивности внимания в течение длительного промежутка времени. Однообразие притупляет внимание. Степень трудности, знакомости, понятности также влияют на устойчивость внимания: как слишком легкий, так и чрезмерно сложный материал снижают устойчивость внимания. Важными факторами, способствующим длительному поддержанию внимания, являются интерес, отношение к объекту, то есть эмоциональные факторы.

Переключаемость внимания, его гибкость заключается в способности быстро переключаться с одного вида деятельности на другой при изменении ситуации. Высокая переключаемость означает сознательное и осмысленное переключение с одного объекта на другой при изменении целей деятельности. Переключаемость внимания помогает быстро ориентироваться в новой незнакомой ситуации, легко менять виды деятельности.

Распределение внимания между разнородными объектами, находящимися в центре внимания, дает возможность одновременно совершать несколько действий, следить за несколькими объектами сразу. В практической деятельности человека совмещение нескольких действий встречается повсеместно: вы можете есть, просматривая новости на телефоне и поддерживая разговор с родителями.

Объем внимания характеризуется количеством объектов или элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент. Один момент при тахистоскопическом исследовании — это время одного короткого взгляда, равное 0,07 с. Чем больше предметов воспринимается при этом, тем больше объем внимания. Объем внимания взрослого человека составляет в среднем 5–7 простых, не связанных между собой объектов (букв, цифр, геометрических фигур).

Концентрированность внимания — степень сосредоточенности. Она представляет собой единство двух признаков: интенсивности внимания и его узости. Высокая степень концентрации на одном объекте или проблеме означает сужение поля внимания, уменьшение его объема.

Избирательность внимания — возможность эффективной настройки на восприятие информации, относящейся к определенной проблеме, тематике, объекту.

ИНТЕЛЛЕКТ

Интеллект (от лат. intellectus — понимание, познание) не является собственно психическим процессом. Вероятно, он представляет собой сочетанное взаимодействие в динамике всех психических процессов. Для этого понятия существует множество определений, что, возможно, указывает на неоднозначность и разное понимание содержания данного термина специалистами. Кроме того, понимание интеллекта претерпело некоторые эволюционные изменения в период интенсивного формирования научно-понятийной базы общей психологии в XX в. В настоящее время известно более семидесяти определений интеллекта. Вот лишь некоторые из них.

Французский психолог Альфред Бине (начало XX в.) дал следующее определение: человек, обладающий интеллектом, — это тот, кто правильно судит, понимает и размышляет и кто, благодаря здравому смыслу и инициативности, может приспосабливаться к обстоятельствам жизни.

Определение, данное немецким психологом Уильямом Льюисом Штерном (начало XX в.): интеллект — некоторая общая способность приспособления к новым жизненным условиям.

Немецкий философ, психолог и психиатр Карл Ясперс (1913 г.): интеллект — это человек в целом, рассматриваемый со стороны его способностей.

Американский психолог и психиатр, автор тестов на интеллект, Дэвид Векслер (1939 г.): интеллект — это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами, то есть успешно меряться силами с окружающим миром. В дальнейшем американский философ и психолог Эдвин Боринг весьма упрощенно предлагал понимать интеллект как то, что измеряется тестами интеллекта.

Советский математик, академик Никита Николаевич Моисеев (начало 90-х гг. XX в.): интеллект — это, прежде всего, целеполагание, планирование ресурсов и построение стратегии достижения цели.

Американский социолог Линда Сюзанна Готтфредсон (1998 г.): интеллект — весьма общая умственная способность, которая включает

возможность делать заключения, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться и учиться на основании опыта.

Приведем еще несколько определений, каждое из которых может быть признано корректным.

Интеллект — способность решать поставленные задачи и достигать цели, используя познавательные психические процессы.

Интеллект — способность к осуществлению процесса познания и к эффективному решению проблем.

Интеллект — способность находить алгоритм решения задач (путь решения проблем).

Понятие **ума** в русском языке синонимично понятию интеллекта.

Разум — способность мыслить, качество, присущее всем людям. Интеллект — понятие более индивидуальное. Мы все разумны, несмотря на разный уровень интеллекта, то есть разум·— это *способность* мыслить, интеллект — *эффективность* мышления. Возможно, уместным будет определение разума как качественной характеристики интегральной эффективности психических процессов, а интеллекта — как количественной.

Важнейшее *свойство* интеллекта — большой запас знаний, так называемая *эрудиция.*

Достаточно долго в психологии доминировало представление об интеллекте как некоей единой способности, то есть об **общем/базовом интеллекте.**

Структура базового интеллекта:

1. *Вербальный интеллект* — проявляет себя в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания.

2. *Невербальный интеллект* — связан с развитием наглядно-действенного и наглядно-образного мышления с опорой на зрительные образы и пространственные представления.

Д. Векслер полагал, что невербальный интеллект зависит от физиологии головного мозга и наследуется, вербальный же интеллект определяется уровнем приобретенных знаний человека. Данная точка зрения в настоящее время оспаривается — предполагается, что в большей мере генетически детерминированы индивидуальные различия в вербальном интеллекте, а уровень невербального интеллекта зависит от приобретенного опыта.

По мнению британского психолога Реймонда Бернара Кеттела (1963), у каждого человека с рождения имеется **потенциальный**, или «жидкий», текучий, **интеллект** (intelligence fluide), характеризующий биологические возможности нервной системы, — совокупность врожденных способностей, на базе которых как адаптация к среде формируется «**кристаллический**» **интеллект** в виде опыта, способности использовать приобретенные навыки и знания.

В 30-е гг. прошлого столетия английский психолог Джон Карлайл Равен разработал теорию, в соответствии с которой интеллект содержит два компонента: *продуктивный* (способность выявлять связи и отношения, приходить к выводам, непосредственно не представленным в заданной ситуации) и *репродуктивный* (способность использовать прошлый опыт и усвоенную информацию).

Классические представления о базовом интеллекте с середины XX в. подвергались критике ввиду того, что показатели, которые использовались для его оценки, не отражали социальную полезность индивидуума. Так, можно предположить, что оценка интеллекта Моцарта, Микеланджело или Майка Тайсона с использованием стандартных опросников была бы не выдающейся, при этом в гениальности этих людей никто не сомневается.

Это послужило поводом к созданию множества альтернативных теорий интеллекта. Рассмотрим некоторые из них.

В 1983 г. американским психологом Говардом Гарднером была предложена **теория множественного интеллекта**. В соответствии с ней вместо единого базового интеллекта существует множество различных *интеллектуальных способностей*, встречающихся в различных сочетаниях. Гарднер выделил 6 различных видов интеллекта, не зависящих один от другого и действующих как самостоятельные системы (или модули), каждый по своим правилам. К ним относятся следующие модули:

1) лингвистический (вербальный);
2) логико-математический;
3) пространственный;
4) музыкальный;
5) телесно-кинестетический;
6) личностный (внутри- и межличностный).

Первые три модуля измеряются стандартными тестами на интеллект.

Лингвистический интеллект — способность эффективно оперировать языком.

Логико-математический интеллект — оперирование числами и формулами, способность к абстрагированию.

Пространственный интеллект — способность ориентироваться в пространстве, в том числе и с использованием карт; способность воспроизводить и конструировать образы в трех измерениях; способность понимать взаимосвязи различных фигур, предметов, деталей механизмов в пространстве.

Музыкальный интеллект — способность к пониманию и воспроизведению ритма, высоты, шага, тона, тембра, мелодии звука.

Телесно-кинестетический интеллект — способность эффективно управлять своим телом и манипулировать внешними объектами.

Личностный интеллект — способность распознавать свои чувства, потребности и мотивы, а также способность правильно понимать чувства, намерения и поведение других людей, что в настоящее время принято обозначать термином **социальный интеллект.** Сам термин «социальный интеллект» впервые появляется в статье американского психолога и педагога Эдварда Ли Торндайка «Intelligence and its use» в 1920 г. и описан автором как «способность добиваться успеха в межличностных ситуациях, способность управлять мужчинами и женщинами, мальчиками и девочками — вести себя мудро в человеческих взаимоотношениях».

Существует достаточно много удачных определений социального интеллекта:

1) способность правильно понимать и прогнозировать поведение людей;

2) совокупность способностей, определяющая успешность социального взаимодействия;

3) способность понимать поведение другого человека, свое собственное поведение, а также способность действовать сообразно ситуации;

4) умение понимать других людей, а также способность увидеть себя их глазами;

5) способности добиваться успехов в межличностных ситуациях, вести себя мудро и в соответствии со сложившейся ситуацией.

Гарднер предполагает, что, кроме перечисленных видов, потенциально теория может включить в себя такие варианты интеллекта, как учебно-педагогический, связанный со способностью к преподаванию, сексуальный, а также юмор и приготовление пищи. Все люди способны проявлять в той или иной степени все варианты интеллекта, однако каждый индивидуум характеризуется уникальным сочетанием интеллектуальных способностей, чем и объясняются индивидуальные различия между людьми.

Концепция множественного интеллекта, а именно личностного ее модуля, в 1990 г. стала основой для работ американских психологов Питера Сэловэя, Джона Майера и Дэвида Карузо, которые рассматривали эмоции как источник информации о самом себе, об окружающих людях и о мире. Исходя из понимания эмоций как особого типа знаний, было выдвинуто предположение о наличии эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект — способность понимать свои эмоции, эмоции окружающих людей и эмоциональную подоплеку отношений, использовать эти знания для решения задач, связанных с отношениями. По мнению авторов, эмоциональный интеллект включает в себя способность к следующему:

1) восприятию эмоций;

2) их пониманию;

3) управлению ими;

4) использованию их для достижения целей.

В 1987 г. шведским психологом Робертом Штернбергом разработана триархическая теория интеллекта. Теория базового интеллекта, по его мнению, не может дать объективную оценку интеллекту человека, является достаточно односторонней, не учитывая множества факторов, влияющих на конечный результат интеллектуальной деятельности. В соответствии с **триархической теорией** интеллект является не какой-то единой структурой, но проявляет себя через взаимоотношения между аналитическими, практическими и творческими аспектами ума.

Аналитический интеллект — используется для обработки информации, анализа проблемы и ее решения. Именно этот тип интеллекта измеряется стандартизованными тестами IQ.

Творческий интеллект — предполагает креативное мышление, способность генерировать нестандартные идеи, эффективно приспосабливаться к новым, необычным ситуациям.

Практический интеллект — предполагает умение находить оптимальные пути решения повседневных практических задач в реальном мире. Штернберг называет это «street smart» — *смекалкой*, которая показывает, насколько хорошо человек приспособлен к внешней среде. В основе практического интеллекта лежит способность к формированию неявных знаний (tacit knowledge) — таких, которым нас никто не учит, но которые возникают из опыта взаимодействия с окружающей средой.

Что касается тестов на интеллект, то их структура и содержание в значительной степени зависят от того, как составитель представляет себе это свойство психики.

Тесты на интеллект

У. Штерн в 1912 г. предложил математическое уравнение, позволяющее независимо от хронологического возраста ребенка «соотнести» его с «нормальными» детьми этого же возраста. В результате очень простых расчетов он получил некий показатель, отражающий *связь между умственным и хронологическим возрастом*, и назвал этот показатель **коэффициентом интеллектуальности (IQ).** Концепция такого коэффициента основана на представлении о том, что нормальный ребенок — это такой ребенок, у которого умственный возраст соответствует хронологическому.

IQ = (Умственный возраст/Хронологический возраст) · 100 %,

где «умственный возраст» — это средний возраст детей, которые решают те же задания, что и испытуемый (т. е. если 6-летний ребенок решает задания для 8-летних, его умственный возраст равен 8 годам).

В 1939 г. Д. Векслер создал шкалу интеллекта для взрослых (Wechsler Adult Intelligence Scale — WAIS), а в 1949 г. — шкалу интеллекта для детей (Wechsler Intelligence Scale for Children — WISC). Тесты обеих шкал представляли собой набор вербальных и невербальных заданий. Основой для оценки служило число правильных ответов, которое давал испытуемый. Оно *сравнивалось со средним числом для соответствующей возрастной группы,* что позволяло достаточно просто перейти к IQ. Данный тест, начиная с 60-х гг. XX в. и по наши дни, является одним из самых популярных во всем мире.

Важно понимать, что успешность в тестах на интеллект малоинформативна в отношении оценки социальной продуктивности индивидуума. Ретроспективный анализ успешности людей с высокими показателями IQ показывает, что при достижении высокого уровня социального положения эти люди все же не становятся гениями.

В контексте интеллекта достаточно часто рассматриваются такие понятия, как «задатки», «способности», «креативность», «одаренность», «талант», «гениальность».

Задатки — анатомические и физиологические особенности организма человека, лежащие в основе способностей и передаваемые в основном по наследству (рост, физическая конституция, гибкость, выносливость, острота зрения, скорость реакции и т. п.). Задатки можно рассматривать как базис для способностей: чувствительность слухового анализатора важна для реализации способностей к занятию музыкой, физиологические особенности кровоснабжения и иннервации мышечной ткани — предпосылки к реализации способностей. Задатки могут развиться в способности лишь в процессе труда, обучения, игры.

Способности — это индивидуально-психологические и физические особенности личности индивидуума, которые предопределяют легкость приобретения им определенных знаний и навыков, а также создают предпосылки для достижения высоких результатов в каком-либо виде деятельности. Таким образом, способности проявляют себя не в знаниях, умениях и навыках, а в том, насколько быстро, легко и прочно они усваиваются человеком. По образному выражению советского психолога Бориса Михайловича Теплова: «Способность — это задаток в развитии». В качестве примера можно рассмотреть эпизод из жизни русского художника В. И. Сурикова, у которого осталось неприятное воспоминание о поступлении в художественную академию: инспектор Карл Шрейнцер просмотрев папку с работами молодого сибирского художника сказал: «Это? Да за такие рисунки вам даже мимо Академии надо запретить ходить». Дан-

ный пример иллюстрирует, что отсутствие навыка не есть отсутствие способностей.

Креативность (от англ. create — творить) — термин, предложенный в середине прошлого столетия Дж. П. Гилфордом. Под креативностью он понимал творческие способности индивидуума, способности к созиданию, генерированию принципиально новых идей, выходящих за границы традиционных или общепринятых представлений о чем-либо.

Одаренность — термин введен в психологию в 1865 г. британским психологом Френсисом Гальтоном. Одаренность рассматривается как наличие исключительно высоких способностей либо высокоэффективных комбинаций способностей. В соответствии с концепцией американского педагога и психолога Джозефа Рензулли одаренность есть не что-то монолитное, но сочетание трех характеристик:

– высоких интеллектуальных способностей;
– креативности;
– настойчивости.

Одаренность может относиться к одному виду деятельности — специальная, к разным видам — общая: когда один человек может хорошо рисовать, писать стихи и играть на музыкальных инструментах. Одаренность граничит с талантом.

Талант — выдающиеся творческие способности в определенной сфере деятельности, которые раскрываются в процессе приобретения навыков и опыта.

Гениальность (от лат. genius — дух) — это высшая ступень развития таланта. Гениальность — явление скорее социальное, чем психологическое, так как творчество гениального человека имеет историческое значение для общества, его достижения становятся новым этапом в определенной сфере деятельности, опережают свое время, формируют зону ближайшего развития в творчестве или науке.

СОЗНАНИЕ

Существование множества определений сознания указывает на сложность и отсутствие единого понимания этого феномена среди специалистов, представляющих различные области научных знаний.

Сознание — это:

– высшая форма отражения действительности, способ отношения к объективным закономерностям;

– процесс психического отражения объективной реальности, выраженный в изменяющихся в процессе развития, субъективных моделях восприятия окружающей действительности;

– высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу, формирующийся в процессе его социально-психического развития;

– интегральный момент психических процессов;

– внутренняя модель, отражающая внешнюю среду человека и его собственный мир в их стабильных свойствах и динамических взаимоотношениях.

Международная классификация болезней дает следующие определение: сознание — осознание окружающей действительности, осознание себя, осознание пространства и времени.

С биологической точки зрения, сознание — это такое функциональное состояние мозга, при котором возможна реализация высших корковых функций.

Советский нейрофизиолог Евгений Николаевич Соколов определял сознание как «поток личных (субъективных) переживаний: смену образов, мыслей, намерений и чувств».

Немецкий нейробиолог Вольф Зингер делал акцент на коммуникативном значении: «Сознание — это мышление вместе с кем-то».

Осознавать — значит ясно представлять окружающий мир и себя в нем.

Определения сознания во многом сходны с тем, что в специальной литературе принято называть психикой. **Психика** — совокупность психических процессов, форма активного отражения субъектом объективной реальности.

Попытки связать сознание с материальным субстратом, локализовать его, привязав к каким-либо отделам мозга, не имели успеха, что оставляет онтологический дуализм (представление о независимом существовании сознания и тела) и в настоящее время крайне популярно в среде философов и психологов.

При описании **структуры** сознания обычно выделяются следующие его особенности:

– оно включает в себя информацию о внешнем мире;

– оно направлено и на самого носителя, субъекта сознания, то есть сознание выступает в качестве самосознания. **Самосознание** — это осознание человеком своих действий, чувств, потребностей, мыслей.

Основные функции сознания:

– отражающая — заключается в способности сознания воспринимать воздействия окружающей среды, преобразовывать их в логические абстрактные образы, выстраивая внутреннюю модель внешнего мира;

– оценочная — оценка информации об окружающем мире с позиции значимости стимула для удовлетворения потребностей;

– познавательная — заключается в возможности сознания, основываясь на психических процессах, формировать знания о действительности;

– коммуникативная — сознание делает возможным общение людей;

– регулирующая — опираясь на сознание, человек управляет своей деятельностью.

Формы сознания:

1. *Индивидуальное сознание* — это совокупность идей, взглядов, чувств, свойственных конкретному человеку.

2. *Общественное сознание* — это совокупность идей, взглядов, оценок, теорий, свойственных данному обществу в осознании им собственного бытия. Общественное сознание складывается на основе сознания отдельных людей, но не является их простой суммой, оно представляет собой всегда качественно новое явление, поскольку является синтезом тех идей, взглядов и чувств, которые вобрало в себя из индивидуальных сознаний. Индивидуальное сознание человека всегда многообразнее и ярче общественного сознания, но при этом оно всегда более узко по взгляду на мир.

Отдельные организованные части общества внутри себя стремятся к целостности и солидарности, также как и общество в целом, формируя множество ***вариантов общественного сознания.*** Вот некоторые из них:

1. Национальное сознание — совокупность социальных, политических, экономических, нравственных, эстетических, философских, религиозных и других взглядов и убеждений, характеризующих определенный уровень духовного развития нации.

2. Классовое сознание — совокупность убеждений, которых придерживается человек в отношении своего социального класса, его структуры, своих классовых интересов и экономического положения в обществе.

3. Профессиональное сознание — совокупность требований, идеалов, взглядов конкретной профессии, призванных регулировать профессиональные отношения людей и соотносить профессиональные требования с общественными.

4. Религиозное сознание — выражается во внутреннем опыте человека, который связан с переживанием связи между собой и некими «высшими» силами.

5. Коллективное сознание — совокупность общих у членов одного и того же сообщества убеждений, верований, идей, ценностей, моральных установок, которые действуют как объединяющая сила.

6. Групповое сознание — уровень осознания членами большой социальной группы своего положения в системе разделения труда и существующих общественных отношений, а также своих групповых потребностей и интересов.

7. Массовое сознание — термин, используемый в социальной философии для обозначения шаблонного, деперсонализированного сознания рядовых граждан развитого индустриального общества, формирующегося

под массированным воздействием средств массовой информации и стереотипов массовой культуры.

Применяя топографический подход к психическим явлениям, австрийский психиатр Зигмунд Фрейд (Сигизмунд Шломо Фройд) в 1915 г. выделил в структуре сознания сознательное, предсознательное и бессознательное как динамические системы, обладающие собственными функциями и энергией.

Сознание, представляющее собой более высокий уровень психической организации по сравнению с восприятием, включает осознание информации, получаемой посредством ощущений и восприятия, с формированием внутренней картины внешнего мира, представления о себе и своем месте в этом мире. Сознание отражает индивидуальный, субъективный опыт, оно непрерывно во времени (включая сон и трансовые состояния), но изменчиво по содержанию.

Сознание зависит как от настоящей ситуации, так и от прошлого опыта индивида, его воспоминаний, знаний, интересов. Все, что относится к сознанию, легко изменяется в соответствии с направленностью внимания. Часть того, что скрыто от сознания в данный момент, может легко снова стать сознательным при фокусировке внимания, волевом усилии. Для описания этого феномена З. Фрейд использовал термин «предсознательное».

Предсознательное — это совокупность воспоминаний, знаний, переживаний, которые в данный момент не осознаются, но могут быть осознаны при определенных условиях. Сознательное и предсознательное функционируют как единая система, способная извлекать информацию из предсознательного и перебрасывать ее в сознание.

Бессознательное — совокупность психических процессов, в отношении которых отсутствует субъективный контроль. Бессознательным считается все, что не становится для индивида объектом осознания.

Бессознательное и предсознательное отделены от сознательного особой психической инстанцией — «цензурой». «Цензура» выполняет две функции:

1) вытесняет в область бессознательного неприемлемые и осуждаемые личностью собственные чувства и мысли;

2) оказывает сопротивление активному бессознательному, стремящемуся проявиться в сознании.

К бессознательному относятся многие инстинкты, недоступные сознанию, а также мысли и чувства, подвергнутые «цензуре». По мнению психоаналитиков, эти мысли и чувства не утеряны, но не допускаются к воспоминанию. Стремясь проникнуть в сознательное, они проявляются в сознании не прямо, а опосредованно — в обмолвках, описках, ошибках памяти, «несчастных» случаях, неврозах, сновидениях. Сновидения, по

мнению психоаналитиков, это «окно» в бессознательное человека, «канал» обмена информацией между бессознательным и сознанием. Бессознательное обладает большой жизнеспособностью и не подвластно времени. Мысли и желания, вытесненные в свое время в бессознательное и вновь допущенные в сознание, даже через несколько десятилетий не теряют своего эмоционального заряда и действуют на сознание с прежней силой.

Швейцарский психиатр Карл Густав Юнг полагал, что бессознательное представлено в психике двумя частями: личным и коллективным бессознательным.

Личное бессознательное содержит собственные воспоминания человека обо всем, что пережито, прочувствовано, продумано человеком или узнано им, но что больше не удерживается в активном осознании по причине защитного вытеснения или простой забывчивости.

Коллективное бессознательное содержит общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы, которые, по мнению некоторых авторов, являются аналогами инстинктов у животных. ***Архетипы*** (от греч. arche — начало + typos — образ) — это универсальные врожденные психические образования человека (образы, символы, мотивы), существующие в общечеловеческом «коллективном бессознательном» и спонтанно определяющие человеческое мышление и поведение. Они повторяются в сюжетах легенд, мифов и сказок разных народов, поскольку формировались с первых дней человечества. Примерами архетипических образов являются герой, мудрец, враг, мать, отец, ребенок, змей.

Юнг рассматривал коллективное бессознательное как более глубокий и более значимый, чем личное бессознательное, уровень и объяснял наличие коллективного бессознательного наследуемым опытом человечества, к которому сам человек если и имел отношение, то только фактом своего рождения.

Образно говоря, сознание представляет собой айсберг, большую часть которого занимает бессознательное. В этой нижней части айсберга и находятся основные запасы психической энергии, побуждения и инстинкты.

Чтобы осознать содержимое предсознательного, можно, переключив внимание, сосредоточится, чтобы извлечь содержимое бессознательного, необходимы специальные методы.

ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР, ЛИЧНОСТЬ

В англоязычной литературе данные понятия часто используются как синонимичные, что, на наш взгляд, не вполне корректно.

Согласно теории древнегреческого врача Гиппократа, сформулированной им в 430 г. до н. э., темперамент — это особенности поведения человека, связанные с преобладанием в организме определенного жизненного сока. Гиппократа полагал, что высокая концентрация лимфы делает личность спокойной и уравновешенной, желтой желчи — несдержанной и импульсивной, крови — веселой и подвижной, черной желчи — меланхоличной и печальной.

Можно критически относиться к теории Гиппократа, но почему же она просуществовала так долго? Очевидно, что на протяжении тысячелетий существования данной теории философы, врачи, писатели видели примеры, эмпирически ее подтверждающие.

Русский физиолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине Иван Петрович Павлов в начале XX в., в процессе разработки теории условных рефлексов, выдвинул ряд положений, среди которых такие понятия, как «возбуждение» и «торможение» нервных процессов и свойства нервной системы: сила, уравновешенность, подвижность. Основные процессы нервной системы (возбуждение и торможение) могут быть сильными или слабыми, подвижными или малоподвижными, уравновешенными или неуравновешенными. Различные сочетания этих характеристик нервных процессов обусловливают тот или иной тип темперамента и в некоторой степени предопределяют формирование особенностей характера и личности. Эти характеристики возбуждения и торможения заданы генетически и носят индивидуальный характер.

Сила — слабость нервной системы выступает показателем работоспособности, выносливости нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая, и способна противостоять развитию запредельного торможения. И. П. Павлов при этом дифференцировал параметр силы нервной системы на два самостоятельных свойства — «силу возбуждения» и «силу торможения». Индивиды, обладающие сильной нервной системой, характеризуются низким уровнем чувствительности анализаторов и наоборот.

Подвижность нервной системы впервые была выделена Павловым в 1932 г. В дальнейшем это свойство оказалось очень многозначным и было разделено на два самостоятельных: подвижность и лабильность нервной системы.

Подвижность — инертность нервной системы понимается как ее способность быстро переделывать сигнальное значение раздражителя (положительного на отрицательный, возбуждение на торможение и наоборот). Проявлениями подвижности нервной системы является легкость включения в работу после перерыва или в начале деятельности (врабатываемость), легкость переделки стереотипов, переход от одного

способа выполнения деятельности к другому, при необходимости — быстрая смена приемов и способов работы, причем это касается как двигательной, так и интеллектуальной деятельности; отмечается легкость в установлении контактов с разными людьми. Инертные люди характеризуются противоположными проявлениями.

Лабильность — уравновешенность — это быстрота возникновения и исчезновения нервного/психического процесса, показатель соотношения возбудительных и тормозных процессов нервной системы.

На основе различных комбинаций трех основных свойств нервных процессов формируются различные **типы высшей нервной деятельности.** В 1935 г. в статье «Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека» И. П. Павлов описал четыре основных типа, тем самым физиологически обосновав учение Гиппократа:

1. ***Сильный, неуравновешенный/лабильный*** («безудержный») ***тип*** характеризуется высокой силой процессов возбуждения, преобладающих над торможением. Это человек с высоким уровнем активности, энергичный, вспыльчивый, раздражительный, увлекающийся, с сильными, быстро возникающими эмоциями, которые ярко отражаются в речи, жестах и мимике;

2. ***Сильный, уравновешенный, подвижный*** (лабильный, или «живой») ***тип*** характеризуется сильными уравновешенными между собой процессами возбуждения и торможения при способности к легкой смене одного процесса другим. Это люди энергичные, решительные, с большим самообладанием, умеющие быстро ориентироваться в новой обстановке, подвижные, впечатлительные, ярко выражающие свои эмоции;

3. ***Сильный, уравновешенный, инертный*** (спокойный) ***тип*** отличается наличием сильных процессов возбуждения и торможения, их уравновешенностью, но при этом низкой подвижностью нервных процессов. Это весьма работоспособные, умеющие сдерживаться, спокойные, но медлительные люди, со слабым проявлением чувств, трудно переключающиеся с одного вида деятельности на другой;

4. ***Слабый тип*** характеризуется слабыми процессами возбуждения и легко возникающими тормозными реакциями. Это слабовольные, унылые люди, с высокой эмоциональной ранимостью, мнительные, склонные к мрачным мыслям, к угнетенному настроению, они пугливы, нередко поддаются чужому влиянию.

Таким образом, каждый человек имеет врожденные характеристики нервной системы, не зависящие от средового воздействия, включая воспитание и иные социальные факторы. Основные типы высшей нервной деятельности являются общими для человека и животных. Наряду с ними И. П. Павлов выделил **типы, свойственные только человеку**, основываясь на различном соотношении первой и второй сигнальных систем. Система условных рефлексов, которая формируется как ответ на раздражите-

ли, воздействующие непосредственно на органы чувств, называется *первой сигнальной системой.* В процессе развития у человека сложилась *вторая сигнальная система*, раздражителем которой является понятие, существующее в виде слова. И. П. Павлов считал, что «слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные, общие у него с животными, но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие, не идущий ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями животных».

Художественный тип — характеризуется преобладанием первой сигнальной системы над второй. Для лиц, относящихся к данному типу, характерно предметное, образное восприятие окружающего мира, склонность к оперированию в процессе мышления чувственными образами.

Мыслительный тип — характеризуется преобладанием второй сигнальной системы над первой. Представителям этого типа свойственны наличие выраженных способностей к абстрагированию, оперированию в процессе мышления абстрактными символами, хорошо развитые способности к анализу.

Средний тип — отличается уравновешенностью сигнальных систем. К нему относится большинство людей. Представителям данного типа свойственны как образное мышление, так и абстрактное.

Эта классификация связана с функциональной межполушарной асимметрией головного мозга, особенностями их взаимодействия: считается, что художественному типу соответствует правополушарное доминирование и преимущественно симультанный (целостный) способ обработки информации, а мыслительному — левополушарное доминирование и сукцессивный (последовательный) способ обработки информации.

Исходя из вышеизложенного, **темперамент** (от лат. temperamentum — правильная мера, надлежащее соотношение частей) — устойчивая совокупность психофизиологических особенностей психической индивидуальности, связанных с динамическими, количественными, а не содержательными, качественными аспектами деятельности.

Темперамент отражает *динамические характеристики* психики индивида: скорость возникновения и течения, интенсивность проявления, устойчивость протекания психических процессов и моторной активности.

Физиологической основой темперамента, вероятно, является скорость течения обменных процессов в нейронах, скорость высвобождения и реаптейка нейромедиаторов в синаптической щели, количество рецепторов пресинаптических и постсинаптических мембран и их чувствительность к нейромедиаторам, что сугубо индивидуально, наследственно детерминировано и, соответственно, сохраняется на протяжении всей жизни индивидуума неизменным. Среди всех компонентов психической индивидуальности темперамент, не зависящий от среды, является самым устой-

чивым образованием. Воздействуя медикаментозно на нейромедиаторные системы головного мозга, мы можем лишь на какое-то время изменить скорость, продолжительность и интенсивность течения психических процессов.

Важнейшими **свойствами темперамента** являются *наследуемость, проявление с раннего детства, устойчивость проявления* вне зависимости от социального контекста ситуации.

Важно понимать, что нет плохих и хороших типов темперамента. Тип темперамента делает человека более способным в одной области и менее способным — в другой: там, где нужна взрывная энергия, преимущество будет иметь холерик и сангвиник, а если в данной области требуется терпение и наблюдательность, больше преимуществ будет на стороне флегматика и меланхолика. Типологические особенности нервной системы определяют не столько степень приспособления человека к среде, сколько различные способы адаптации.

Темперамент является основой для формирования в процессе воспитания и обучения индивидуальных черт характера, но при этом не предопределяет эти черты.

Как гласит восточный афоризм: «Посей поступок — пожнешь привычку, посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу». Каждый человек с первых дней своей жизни оказывается включенным в систему отношений окружающих его людей к действительности, друг к другу и к нему самому. Постепенно эти отношения интегрируются в индивидуальность и становятся его собственными. Возраст от 2–3 до 9–10 лет является периодом, когда психика ребенка наиболее пластична и восприимчива к внешним воздействиям, активно формирует характерологические черты. В поведении ребенок подражает значимым близким, будь то родители, бабушки и дедушки, братья и сестры или друзья из песочницы. При помощи прямого обучения через эмоциональное и телесное подражание, положительное или отрицательное подкрепление ребенок, усваивая формы поведения взрослых, формирует собственную модель поведения, которая становится привычной формой реагирования на сходные жизненные ситуации.

Характер (от греч. charaktēr — чеканка, печать, позже значение слова изменилось и стало означать черту, примету, признак, особенность) — это устойчивое и типичное отношение к различным сторонам действительности, которое проявляется в привычных для человека способах поведения.

Другими словами, речь идет о детерминированных микросоциальным окружением человека, привитых и глубоко укоренившихся с детства как результат взаимодействия со значимыми близкими когнитивных моделях, алгоритмах, шаблонах, клише «правильного» или «неправильного» поведения. Когда мы говорим о чертах характера конкретного человека: доб-

рожелательности, трудолюбии, отзывчивости, безответственности, склочности и т. д., мы говорим о каких-то поведенческих реакциях, которые мы ожидаем от него в определенных ситуациях.

Классификация черт характера. Черты характера связывают с психическими процессами и поэтому выделяют волевые, эмоциональные и интеллектуальные черты. При этом к **волевым чертам** характера относят решительность, целеустремленность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, активность, организованность и др. К **эмоциональным чертам** характера относят порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость и др. К **интеллектуальным чертам** относят глубокомыслие, сообразительность, находчивость, любознательность и др. Эти черты не связаны с конкретным этносом, культурой, политическим строем или доминирующими в стране религиозными взглядами и всецело предопределены влиянием микросоциального окружения на индивида в раннем детском возрасте.

Характер является достаточно стабильным образованием, но, в отличие от темперамента, может меняться. Изменение характера возможно только при экстремальном воздействии на личность каких-либо психотравмирующих обстоятельств, тяжелой затянувшейся физической или психической болезни или органического повреждения центральной нервной системы. Как правило, подобные изменения носят болезненный характер.

Когда мы говорим о личности, мы всегда говорим о макросоциуме, участии в общественной жизни и выполнении определенных общественных ролей. Исходя из этого, новорожденный ребенок или дементный человек, не способный самостоятельно себя обслуживать, не говоря уже о выполнении какой-либо социальной роли, личностью не является. Можно также сказать, что и характер в указанных случаях также либо не сформирован, либо распался.

Под **личностью** мы можем понимать совокупность наших взглядов, систему ценностей, морально-этических норм, принципов, религиозных и политических убеждений. Личность — это результат социализации. Все это сформировано в нас макросоциумом посредством СМИ, интернета, групп в мессенджерах, коллективного взаимодействия в общественных организациях, профессиональных и иных социальных группах, к которым мы вынужденно принадлежим, будь то клуб по интересам или соседи по подъезду. Это самая нестабильная структура психической индивидуальности, подверженная постоянным, на протяжении всей жизни, изменениям под влиянием социально предопределенных факторов. В этих изменениях, если они эволюционны и отражают процесс взросления и становления индивида, нет ничего болезненного.

Чтобы развести понятия «темперамент», «характер» и «личность» можно смоделировать ситуацию, когда однояйцовых близнецов после рож-

дения отдают в разные приемные семьи (в эпоху расцвета экспериментальной психологии в 60-е гг. XX в. такие эксперименты действительно проводились в США, например эксперимент детского психоаналитика Питера Нойбауэра). Один ребенок воспитывается в многодетной семье в условиях альтруизма и заботы каждого о каждом. Другого воспитывают как кумира семьи, он остается единственным ребенком, чьи потребности удовлетворяются сразу и без каких-либо ограничений. На биологическом уровне эти дети идентичны, они имеют одинаковый темперамент, а вот будут ли они одинаковы на психологическом уровне уже к пяти годам? Одинаковы ли будут их поведенческие паттерны, отражающие особенности их характера? Если в дальнейшем дети будут расти и воспитываться в государствах с разными политическими и религиозными доминантами, будут ли эти люди в зрелом возрасте разделять социально предопределенные убеждения друг друга?

Подытоживая вышеизложенное, следует сказать, что фундаментом психической индивидуальности является темперамент (ее биологическая составляющая). На его основе формируется характер (психологическая составляющая психической индивидуальности), а затем происходит становление личности (социальной составляющей психической индивидуальности).

На различные жизненные ситуации человек реагирует темпераментом, характером или личностью, то есть биологическим, психологическим и социальным компонентом психической индивидуальности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗ НОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Блинова, В. Л.* Детская одаренность: теория и практика : учеб.-метод. пособие / В. Л. Блинова, Л. Ф. Блинова. Казань : ТГГПУ, 2010. 56 с.

2. *Вайнштейн, Л. А.* Общая психология : учеб. / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. Минск : Соврем. шк., 2009. 512 с.

3. *Введение* в психологию / Р. Л. Аткинсон [и др.] ; под общ. ред. В. П. Зинченко. 15-е международное издание. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. 816 с.

4. *Выготский, Л. С.* Мышление и речь / Л. С. Выготский. Москва : Национальное образование, 2019. 368 с.

5. *Ильин, Е. П.* Психология воли : учеб. пособие / Е. П. Ильин. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 368 с.

6. *Ильин, Е. П.* Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е. П. Ильин. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 782 с.

7. *Кожедуб, Т. И.* Физиологические основы поведения : практическое руководство для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология». / Т. И. Кожедуб, Д. Н. Дроздов ; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. Ч. 1. Гомель, 2016. 46 с.

8. *Лукашевич, В. В.* Психология и педагогика. Учебник для бакалавров / В. В. Лукашевич, Е. Н. Пронина // Москва : МГУП, 2019. 296 с.

9. *Маклаков, А. Г.* Общая психология : учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 582 с.

10. *Полушина, Н. А.* Индивидуальные особенности мышления [Электронный ресурс] / Н. А. Полушина. // Молодой ученый. 2018. № 11 (197). С. 187–190. Режим доступа : https://moluch.ru. Дата доступа : 20.07.2020.

11. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 705 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ